Innsiktsmeditasjon

En praktisk vei til selverkjennelse og glede

Kåre A. Lie

Innhold

De viktige spørsmålene

Hvem har ikke av og til undret seg over tilværelsens mange gåter? Grublet over spørsmål som: Hvem er jeg egentlig? Hva er dette universet jeg lever i? Finnes det noe bakenfor dette? Hva er lykke? Og hva er egentlig meningen med det hele?

Så leter vi etter svar på så mange måter. Vi grubler og tenker, men synes ikke vi kommer noen vei. Vi spør andre, og får mange forskjellige svar. Vi slår opp i bøker, og mange slår den ene eller den andre boken i bordet og sier at her! her står svaret!

Hadde det bare vært så enkelt!

Men kan en bok egentlig gi svar på noe du ikke allerede vet fra før av?

Kan en bok fortelle deg noe som helst om hvordan te smaker, hvis du ikke smaker på den selv? Kan en bok si deg noe som helst om fargeprakten i en solnedgang, hvis du ikke har sett den selv? Kan en bok formidle vindens milde rasling i trekronene en varm sommerdag, de stormende emosjonene i en symfoni av Tsjaikovskij, eller den glede og varme du føler når en liten barnehånd legger seg tillitsfullt inn i neven din – hvis du ikke allerede kjenner disse følelsene fra før av og vet hva det dreier seg om?

Nei, ingen bøker kan gi noe virkelig svar. Svaret må hver enkelt finne selv. Så enkelt, så utfordrende og så fortvilet vanskelig er det.

Denne boken tilbyr heller ikke Svaret.

Men denne boken kan gi deg noe annet. Den kan vise deg en metode eller en vei til å se selv, oppleve selv, erkjenne selv. Og kanskje vil du da underveis oppleve at du selv finner et og annet svar på de dype spørsmålene du startet med. Eller kanskje du vil oppdage at spørsmålene tross alt ikke var så viktige, at du heller burde ha stilt helt andre spørsmål? Eller kanskje du vil oppdage at du egentlig har visst svaret hele tiden?

Se selv

Hvordan?

Først må du slippe taket i det du tror du vet. Det du tror du vet, står i veien for sann kunnskap. Hvis for eksempel en gruppe mennesker får høre at en person er siktet for

spionasje, så vil noen sannsynligvis kunne fortelle at de nok hadde syntes vedkommende hadde oppført seg mistenkelig ved flere anledninger. Uansett om personen er skyldig eller uskyldig. Eller still ledende spørsmål til vitner, så vil du lett kunne få det vitneutsagnet du vil ha. Det vi tror vi vet, kan gjøre oss kav blinde.

Skal vi finne ut noe som helst om tilværelsen, må vi altså lære oss å observere virkeligheten uten forutfattede meninger. Vi må legge bort alle forutsetninger og gå helt ned til grunnfjellet. Vi må helt tilbake til de elementære tingene igjen, og observere på nytt det vi tror vi kjenner så godt. Og det er vanskeligere enn det høres ut til. Men med metodisk trening er det ikke umulig.

En slik metodisk trening finnes. Den kalles oppmerksomhetstrening, innsiktstrening eller innsiktsmeditasjon (ordene kommer til å bli brukt om hverandre), og det er det denne boken handler om. Metoden kalles også noen ganger for satipatthána (oppmerksomhetstrening) eller vipássana (innsikt). Disse ordene er fra språket pali, et språk fra det gamle India.

Metoden

Metoden er meget enkel. Men vi mennesker har en egen forkjærlighet for å gjøre det enkle komplisert ved å legge lag på lag av kompliserte betydninger og tanker oppå det vi observerer. Derfor kreves det målbevisst innsats og tålmodighet for å lære seg til å skrelle bort disse lagene og for å kunne se virkeligheten direkte.

Den som først lanserte denne metoden, var en læremester som folk ga hederstittelen "Den våkne", eller Buddha. Kanskje noen derfor vil føle at dette er noe de ikke kan gå nærmere inn på, fordi det vil stride mot deres nåværende religion eller ikke-religiøse livssyn?

Bekymringen er forståelig, men bygger på en misforståelse.

Eller kanskje noen vil føle ekstra respekt og ærefrykt for metoden, siden det var Buddha som først underviste i den?

Dette er en annen misforståelse, som det for noen kanskje kan være vanskeligere å fri seg fra.

Metoden bør nemlig vurderes ut fra hvordan den fungerer, ikke ut fra hvem som har lansert den. Den handler utelukkende om å studere virkeligheten slik vi opplever den –

verken mer eller mindre. Det finnes en god del buddhister som praktiserer den. Det finnes også en god del kristne som praktiserer den, og noen av dem sier selv at de ikke bare beholder sin kristendom, men til og med blir styrket i sin tro. I tillegg finnes det ateister og agnostikere som praktiserer den, uten at de opplever noen livssynskonflikt.

Er da denne metoden religiøs? Ikke slik vi vanligvis forstår ordet. Den forholder seg ikke til noen slags høyere makt eller oververdslig vesen. Metoden har faktisk mer til felles med det som kalles vitenskapelig metode, ettersom den dreier seg om nøktern og fordomsfri observasjon. Men hvis vi forstår "religiøs" i en videre betydning, som en undring og en søken etter en dypere forståelse av oss selv og den virkelighet vi lever i, uten at dette nødvendigvis trenger å ha noe med noen slags høyere makter å gjøre, kan det nok hende ordet likevel er på sin plass. Det betyr egentlig ikke så mye om vi setter den ene eller den andre merkelappen på metoden.

Det kan imidlertid ikke utelukkes at du etter kortere eller lengre tids praksis vil finne at de erfaringene og observasjonene du gjør, fører til at du vil føle det naturlig å ta ditt tilvante livssyn opp til ny vurdering. Kanskje oppdager du at en del oppfatninger som du tidligere følte var viktige for deg, etter hvert blir uviktige og faller bort av seg selv. Dette er en utfordring og en risiko du bør være villig til å ta, dersom du vil forsøke å praktisere denne metoden.

Men siden den metoden vi skal beskrive, nå engang har sitt utspring i Buddhas veiledninger, skal vi kaste et raskt blikk på buddhismens menneskesyn før vi går videre

Buddhismens menneskesyn

Buddha er som kjent ikke noen gudeskikkelse, men var en historisk person som levde og døde i det nordlige India for snart to og et halvt tusen år siden. Hans lære bredte seg over store deler av Asia og finnes i dag i en rekke forskjellige former. Metoden i denne boken bygger på theravadabuddhismen, den gren av buddhismen som best har bevart Buddhas opprinnelige lære. Innenfor theravadabuddhismen finnes det igjen mange forskjellige praktiske treningsmetoder, og jeg følger i store trekk den metodikken som den burmesiske munken Mahasi Sayadaw bidro til å gjøre kjent.

Ifølge buddhistisk tenkning er mennesket verken bare ondt eller bare godt av natur, men har både sunne og usunne tilbøyeligheter, eller røtter, i sinnet. Med sunne tilbøyeligheter menes tendenser som fører til glede og lykke for en selv og andre, som giverglede, kjærlighet og visdom. Med usunne tilbøyeligheter menes tendenser som fører til sorg og lidelser for en selv og andre, som grådighet, hat og uvitenhet.

Hva er usunne røtter? Det er grådighet, hat og uvitenhet – dette er de usunne røttene.

Hva er sunne røtter? Det er gavmildhet, kjærlighet og visdom – dette er de sunne røttene.

Majjhima Nikaya 9

Vi er med andre ord komplekse vesener, og har rike muligheter til både godt og vondt. Hvilke tilbøyeligheter som dominerer, kan variere fra person til person, fra situasjon til situasjon og fra øyeblikk til øyeblikk. Ingen er bare god eller bare ond.

Men når vi erkjenner at vi har tendenser både i positiv og negativ retning, ser vi at det kan være bryet verd å gjøre en innsats for å svekke eller utrydde de negative sidene i oss selv, og heller satse på å styrke de positive sidene og gi dem en sjanse.

Og man kan gjerne si at det er nettopp dette hele buddhismens treningsvei handler om. De usunne røttene sitter dypt, men om vi klarer å rykke dem fullstendig opp med roten, blir det bare de sunne tilbake, og sinnet blir fylt av glede, kjærlighet, visdom og vilje til å gi og dele med andre. Det er dette som er buddhismens endelige mål, også kjent som nirvana. Ordet betyr lindring, å kjølne eller slukke feberen, og det som da skal slukkes, er nettopp de tre usunne røttene.

En gang holdt Sariputta til i landsbyen Nalaka i Magadha. Da kom asketen Jambukhadaka bort til ham, hilste høflig og satte seg ned ved siden av ham.

"Jeg har hørt tale om nirvana," sa Jambukhadaka. "Men hva er egentlig nirvana?"

"Det er en fullstendig utsletting av grådighet, hat og uvitenhet, min venn," svarte Sariputta.

"Men finnes det en vei eller metode for å virkeliggjøre nirvana?"

"Det finnes, min venn. Det er den edle åttedelte vei, det vil si rett oppfatning, rett holdning, rett tale, rett handling, rett yrkesvalg, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er veien til nirvana."

Samyutta Nikaya 4,251

Dette sitatet viser også at Buddha la fram en praktisk treningsvei i åtte ledd, den såkalte åttedelte veien. Denne handler om å ha rett erkjennelse og holdning, om å leve et etisk liv i tale, handling og yrke, og om å trene sinnet energisk i oppmerksomhet og konsentrasjon. Hele denne boken kan på sett og vis regnes som en detaljert forklaring av det leddet som kalles rett oppmerksomhet.

Buddhismen er med andre ord en optimistisk lære. Buddha snakket ikke mye om tro, men han omtalte tillit som noe positivt. Buddhismen krever ikke at man skal tro verken på det ene eller det andre. Den bygger snarere på en sterk tillit til det enkelte menneske, en tro på at det enkelte menneske er i stand til å utvikle seg i positiv retning, til å vinne innsikt og ta ansvar for seg selv og andre.

Målet

Hvilke fordeler gir da denne praksismetoden? Hva er egentlig målet med den?

I *Mahasatipatthanasutta* skisserte Buddha målet og metodens fordeler med disse ordene:

Her er en vei som fører direkte til målet, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å finne lindring, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Fri seg fra smerte, sorg, klage og tungsinn, og finne fram til lindring, en indre frihet og glede i livet. Er ikke dette noe som det kan være bryet verd å arbeide for?

Deretter beskrev han metoden slik, før han gikk videre med mer detaljerte forklaringer, som vi skal se nærmere på:

Hvilke fire?

Her, i dette treningssystemet, gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Dette er usedvanlig klare og direkte instruksjoner. Gi slipp på grådighet og motvilje, slippe taket i disse stadige "liker - liker ikke"-holdningene som vi er så vant til å møte verden med. Bare betrakte tingene som de er og ikke noe annet, nøkternt og objektivt. Og dette bør skje energisk, uten at vi slapper av – denne treningen er ikke en avslapningsmetode. Det bør skje med oppmerksomhet, som er et nøkkelord gjennom hele praksisen, og det bør skje med klar forståelse, det vil si en våken og analytisk holdning.

Metoden tar altså ikke sikte på å skape noen egotripp eller å synke hen i salig sløvhet, men på å vinne en dypere forståelse av oss selv og den verden vi lever i.

Men hvordan kan dette gjøres i praksis?

Sitte

De fleste har dannet seg visse stereotype forestillinger om hva "meditasjon" går ut på. "Når man mediterer skal man sitte på en bestemt måte," tror mange. Prøv å glemme disse stereotypene.

Det er riktig at en del av treningen godt kan skje mens du sitter, og dette er et greit sted å begynne. Men det er viktig å ha det klart for seg allerede fra begynnelsen av at den

treningen vi her skal beskrive, er trening av sinnet, trening på det indre plan. Det ytre er ikke viktig. Derfor spiller det ikke noen avgjørende rolle hvordan du sitter, bortsett fra at det er en fordel om du sitter praktisk og godt. Og etter hvert skal vi se at treningen kan foregå uansett om du sitter, står, går eller ligger.

Men la oss begynne med å sitte.

I første omgang er det til god hjelp om du har et sted der du kan være uforstyrret en halv times tid, et sted med minst mulig støy. Total stillhet kan være gunstig, særlig i begynnelsen, men det er slett ingen nødvendighet. Litt bakgrunnsstøy gjør ingen ting. Vi skal senere se at bakgrunnslyder godt kan integreres i treningen.

En av buddhismens viktigste tekster, *Mahasatipatthanasutta*, som gir praktiske veiledninger i denne metoden, sier det slik:

Du går ut i skogen eller under et tre eller i enerom og setter deg ned med beina i kors. Du holder kroppen rak og retter oppmerksomheten mot det emnet du har valgt deg.

Sett deg ned.

Hvordan?

Du skal sitte i ro en stund, og da gjelder det å finne en stilling som ikke blir så ubehagelig at du er nødt til å flytte på deg etter få minutter.

En vanlig stol kan til nød brukes, men er egentlig ikke særlig praktisk til dette formålet. Når vi sitter på en vanlig stol, har nemlig blodet i leggene en forholdsvis lang og bratt motbakke å kjempe mot for å komme tilbake i retning av hjertet. Dette avhjelper vi til vanlig med å bevege og flytte litt på føttene ganske ofte, uten at vi tenker over det, slik at muskelbevegelsene i leggene hjelper til med å pumpe blodet oppover. Men forsøker vi å holde føttene helt i ro, blir det snart ubehagelig.

Da er det bedre å sette seg lavt, på en pute på golvet. En fast pute, eller et par puter oppå hverandre gjør det lettere å finne en god holdning for rygg og bein. Prøv deg fram med forskjellige måter å plassere beina på. Vi er forskjellige, vi har forskjellig mykhet og forskjellige leddutslag, så det finnes ikke én sittestilling som passer for alle. Det viktigste er at du finner en sittestilling som passer for *deg*.



Noen klarer å sitte støtt og bekvemt med beina i kors, slik de var vant til å gjøre det i det gamle India.





For andre kan det fungere bedre å legge knærne ut til siden og ned mot golvet, slik at leggene også ligger flatt ned mot golvet, uten å krysse hverandre. I så fall bør du ha en forholdsvis høy og fast pute, så bakenden kommer godt opp fra golvet. Hvis leggene krysser hverandre, kan krysningspunktet lett bli et sted der du vil føle smerter etter en tid.

Det kan være en fordel å sitte på et tykt og mykt golvteppe, på et sammenbrettet ullteppe, eller på et annet mykt, men fast, underlag.

Noen finner en god og bekvem sittestilling med beina i kors oppi en stor og myk sofa eller lenestol, kanskje med støtte av en pute eller to. Men husk at hvis du forsøker dette, skal du ikke lene deg tilbake. Ryggen bør helst være i naturlig balanse uten støtte.

Legg hendene i fanget, den ene oppi den andre, med håndflatene opp. Sitt slik at overkroppen kommer i balanse. Ryggen skal være rett, men ikke anspent. Da kan pusten gå lett og naturlig.



Du kan også sitte i knestående med en stor og fast pute under bakenden, og med føttene bakover på hver side av puten.



En annen mulighet er å bruke en liten krakk med skrått sete. Denne bør være så lav at man nærmest sitter i knestående, med leggene parallelle og inntil hverandre under krakken, mens det skrå setet under bakenden bærer en stor del av kroppsvekten. En slik krakk er lett å lage, se kapitlet *Lag en meditasjonskrakk*.

En tredje mulighet er å sitte på en av de nyere kontorstolene der du sitter i halvt knestående, uten rygglene. Dette gir også en god og avbalansert stilling.

Prøv deg litt fram. Det er ikke noe magisk med den ene eller den andre måten å sitte på. Det viktigste er at kroppen er i god og naturlig balanse, at ryggen er naturlig rett. Det vil si at du skal ha en liten naturlig svai, ikke sitte linjalrett – slik at pusten kan gå fritt, naturlig og uanstrengt, og slik at du kan sitte rolig i tjue minutter eller mer uten at det blir altfor plagsomt.

Og vær nøye med at du ikke sitter lenge i en stilling som øver urimelig press mot leddbånd og sener. Et ødelagt kne eller hofte er ingen spøk.

Grunnøvelse

Har du satt deg? Sitter du godt?

Slapp av. Lukk øynene. Ikke gjør noe spesielt. Bare sitt, og kjenn at du faller til ro etter alt strevet med å finne en fornuftig sittestilling.

Du trenger ikke å gjøre noe som helst. Bare la armer og bein være der de er, og kjenn at hele systemet, kroppen og sinnet, roer seg ned litt.

Når du finner fram til en god og avbalansert stilling, kan du holde ryggen rak uten å anspenne deg, og du kan slappe av. Slappe av i kroppen, men ikke i sinnet. Sove kan du gjøre en annen gang. Ikke nå.

Snart kjenner du at kroppen har falt mer til ro. Det eneste som beveger seg, er åndedrettet. Du kan tydelig kjenne hvordan mellomgolvet stiger og synker med pustebevegelsene. Dette kan det være interessant å følge med på.

Rett oppmerksomheten mot mellomgolvet. Men ikke gjør den feilen som noen har lett for å gjøre her: De bøyer seg uvilkårlig litt fram, for å "se", og mister dermed den frie og uanstrengte balansen i ryggraden. Det er oppmerksomheten, det "indre blikket", som skal rettes mot pustebevegelsene, ikke øyene. Dette er ikke noe kurs i navlebeskuelse.

Følg oppmerksomt med på pusten. Ikke forsøk å styre eller regulere den. Det finnes andre meditasjonsmetoder der man skal puste i den ene eller den andre rytmen. Slik er det ikke her. Ikke prøv å falle inn i noen bestemt rytme. Dette er heller ikke noe kurs i åndedrettskontroll. Du skal være tilskuer, observatør. Ikke noe annet. Tenk på deg selv som

naturforsker. Du ønsker å observere naturen, å lære av den. Men hvordan kan du lære noe om maurenes naturlige liv, hvis du hele tiden skal pirke i tua med en kjepp?

Kroppens egen fysiologi regulerer pusterytmen, uten at du behøver å gjøre noe som helst. Kanskje faller det naturlig å trekke et par ekstra dype åndedrag et par ganger, kanskje ikke. Kanskje kjenner du at åndedragene blir langsommere og grunnere når du har sittet en stund, kanskje ikke. Det samme kan det være.

Mahasatipatthanasutta forklarer videre:

Så lar du oppmerksomheten følge pusten inn og ut. Hvis du foretar en lang innånding, merker du deg: Jeg foretar en lang innånding. Hvis du foretar en lang utånding, merker du deg: Jeg foretar en lang utånding. Hvis du foretar en kort innånding, merker du deg: Jeg foretar en kort innånding. Hvis du foretar en kort utånding, merker du deg: Jeg foretar en kort utånding. Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn observerer jeg hele kroppen, og slik: Mens jeg puster ut og inn lar jeg kroppens forskjellige prosesser falle til ro.

Det denne øvelsen går ut på, er altså å være oppmerksomt til stede og følge med på det som skjer, fra øyeblikk til øyeblikk, uten å slappe av. Hvordan kjennes det akkurat nå? Akkurat nå? Og akkurat nå?

Prinsippet er altså uhyre enkelt. I praksis er det ikke alltid like enkelt. Tankene flyter lett av sted. Snart oppdager du med et rykk at du har tenkt på helt andre ting en god stund allerede. Dette er helt normalt. I og for seg er det ikke noen feil. Bevisstheten er i stadig forandring, og etter hvert skal vi også prøve å observere bevissthetens strøm direkte. Men akkurat nå er du nybegynner, og evnen til konsentrasjon er ikke øvd opp ennå. Derfor skal vi se på en enkel, men meget effektiv metode som kan være til god hjelp.

Gjør mentale "notater". Sett ord på det som skjer i øyeblikket, så er det lettere å holde oppmerksomheten rettet mot å observere prosessen, uten å miste tråden. Når du kjenner at mellomgolvet stiger, tenker du "stiger". Når du kjenner at mellomgolvet synker, tenker du "synker". Stiger. Synker. Stiger. Synker.

Ikke si ordet. Ikke hvisk det. Ikke legg for mye vekt på det. Det skal ikke fungere som noe mantra, eller "metodelyd", som noen kaller det. Det skal bare fungere som en liten

bevisstgjøringshjelp. En hjelp til å observere det som skjer her og nå i din egen kropp, i ditt eget sinn. En læremester sa at 10% av oppmerksomheten kan du bruke til å tenke "stiger, synker", og 90% til å følge med i og oppleve hvordan det kjennes akkurat nå, når mellomgolvet stiger. Akkurat nå, når den stigende bevegelsen stopper. Akkurat nå, når mellomgolvet synker. Akkurat nå, når den synkende bevegelsen stopper. Akkurat nå ...

Sett deg som mål at ingen stigende eller synkende bevegelse skal få passere uten at du har registrert den bevisst. "Smak" på den helt subjektive følelsen du opplever. Ikke prøv å regulere noe som helst. Går pusten fortere? "Noter" deg at pusten går fortere. Går pusten langsommere? "Noter" deg at pusten går langsommere. Må du gjespe? Så gjesp, mens du tenker "gjesper".

Men det er ikke lett å konsentrere seg. Før du vet ordet av det, oppdager du at tanken er et helt annet sted enn på pustebevegelsene. Det er OK. Ikke bli irritert på deg selv. Ikke mist motet. Oppmerksomheten har vært borte et øyeblikk, men i og med at du oppdager det, er oppmerksomheten til stede igjen. Sett navn på det som skjer, og vend deretter rolig tilbake til pusten igjen. Merker du at du sitter og tenker på hva du skal gjøre i morgen, tenk "planlegger", eller bare "tenker", og vend tilbake til pusten. Merker du at du dagdrømmer, tenk "dagdrømmer", eller bare "tenker", og vend tilbake til pusten. Merker du at du kjeder deg, tenk "kjeder meg", og vend tilbake til pusten. Merker du at du ...... Vel, jeg tror du har fattet grunnideen nå.

Videre sier *Mahasatipatthanasutta*:

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du kroppen som kropp.

Du starter med å være oppmerksom på fenomener i din egen kropp. Senere kan du også betrakte andre, eller betrakte kroppen "utenfra" som objekt, men dette aspektet skal vi la ligge. En viktig detalj er at du aksepterer den kroppen du har, men ikke binder deg krampaktig til den. Bare "se" nøkternt og objektivt på det som skjer, og ta det som skjer bare som det som skjer, ikke som noe annet. Eller som Buddha sa det ved en annen anledning:

Ta det du ser bare som det du ser, ta det du hører bare som det du hører, ta fantasibilder bare som fantasibilder og ta erkjennelse bare som erkjennelse.

Hvor lenge skal du sitte?

I begynnelsen er dette en uvant treningsform. Kanskje blir du stiv og støl etter kort tid. Forsøk likevel å sitte rolig, uten å bevege deg, i minst ti minutter. Klarer du å sitte tjue minutter, er det bedre. Klarer du en halv time, er det enda bedre. Tre kvarter eller en time er enda bedre igjen, hvis du klarer det. Kropp og sinn trenger nemlig litt tid til å "sitte seg inn", til å fordype seg i praksisen. Det hele er et spørsmål om trening, og holder du ut, vil du merke at det blir lettere etter hvert.

Vi kan sammenligne sinnet med en dam. Til vanlig plasker vi omkring i dammen med alle våre gjøremål, og dette virvler opp grums fra bunnen, slik at vannet ikke blir særlig klart. Men setter vi oss ned og tar det med ro, vil grumse langsomt synke til bunns, og vannet blir klart og gjennomsiktig. Gi deg derfor tid til å la sinnet falle til ro, la vannet bli klart, så blir sikten mye bedre og du oppdager ting om deg selv du ellers ikke ville ha fått øye på.

Men ikke mist motet om det går opp og ned. Noen ganger er det lett og godt å sitte, andre ganger kan det kjennes uhyre tungt og vanskelig.

Prøv å gjennomføre denne treningen minst en gang om dagen. Har du mulighet til å sitte to ganger om dagen, så desto bedre.

Ikke les videre enda. Hold deg til denne øvelsen i minst en uke, gjerne to, før du leser neste avsnitt. Bygg opp din egen "bank" av erfaringer. Da forstår du bedre hva resten av boken kommer til å dreie seg om, og du blir bedre i stand til å vurdere den på bakgrunn av egne erfaringer.

Noen utfyllende betraktninger omkring grunnøvelsen

Nå har du praktisert grunnøvelsen systematisk og regelmessig gjennom en periode. Du har høstet egne erfaringer. Du har lært litt om dine egne reaksjoner, og du har følt noen av problemene på kroppen.

Det er uvant å trene tanke og sinn på denne måten. Vi er ikke vant til å konsentrere oss, vi gjør motstand mot denne formen for disiplin, selv om den er selvpålagt, og du har sikkert oppdaget at sinnet kan være utrolig oppfinnsomt når det gjelder å finne på utflukter og påskudd til å slippe unna.

Derfor kan du godt betrakte denne første grunnøvelsen som en slags grunntrening, en oppmykning, som vi etter hvert skal bygge videre på. Men samtidig er dette en treningsform som du stadig kan, og bør, vende tilbake til. Noen har oppnådd full innsikt bare ved å holde seg til denne øvelsen. Du vil oppdage at den vinner i dybde etter hvert som du arbeider med den, og boken kunne i grunnen godt ha sluttet her. Arbeider du iherdig videre selv ut fra det grunnlaget du nå har lagt, vil du på egen hånd kunne oppdage resten.

Herfra fører to veier videre.

1) Den ene veien er konsentrasjonstrening. Den går ut på å stadig vende tilbake til det ene oppmerksomhetsobjektet du har valgt, i dette tilfellet pustebevegelsene. Etter hvert prøver du å samle oppmerksomheten i ett punkt. Ikke slapp av, dette er slett ikke noen avslapningsøvelse. Men med litt trening oppdager du at du kan fokusere oppmerksomheten i det ene punktet – først bare i et kort øyeblikk, senere i lengre perioder. Kanskje du allerede har opplevd dette? Det er høyst individuelt hvor lang tid det kan ta. De subjektive følelsene som følger med denne konsentrerte tilstanden, kan være forskjellige, men felles for dem er at de oppleves som noe positivt. Kanskje føler du det som om du går gjennom en usynlig og stoffløs glassdør inn i en "verden" der det er vidunderlig stille, vidunderlig lyst, og hvor det kjennes bare godt, samtidig som du utmerket godt vet hvor du egentlig sitter, og er oppmerksom på det som skjer rundt deg. Kanskje du opplever det helt annerledes. Men du vil i alle fall oppdage at det finnes "et sted" inne i deg der du kan finne fred, glede og nye krefter. Du vil oppdage nye ressurser i deg selv, ressurser du ikke kjente til fra før.

Derfor har konsentrasjonstreningen egenverdi. Den kan bli en kilde til glede og styrke, et sted du kan trekke deg tilbake til og komme forfrisket ut fra igjen.

Hvis konsentrasjonen blir utviklet videre til det som kalles dypmeditasjon, kommer vi inn på bevissthetsnivåer som er ganske forskjellige fra vår vanlige hverdagsbevissthet. På disse nivåene skal det ifølge tradisjonen forekomme en rekke såkalte paranormale fenomener, som clairvoyance, visjoner og annet. Disse regnes ikke som spesielt viktige. De omtales som naturlige biprodukter av treningen, men uinteressante for den mentale utvikling. De blir snarere oppfattet som farlige blindgater, som kan gjøre oss så selvopptatte, "hellige" og innbilske at vår mentale utvikling går fullstendig i baklås. En japansk mester uttrykte det slik: "Hvis du møter Buddha, så drep ham uten å nøle et øyeblikk!" Det frarådes å eksperimentere med disse formene for dypmeditasjon på egen hånd, hvis du ikke har muligheter til kontinuerlige veiledninger fra en erfaren meditasjonslærer. Derfor skal vi ikke gå videre på denne veien her og nå.

2) Den andre veien kan vi kalle trening i analytisk selvinnsikt, eller bare innsiktstrening. På begynnerstadiet er den nesten lik konsentrasjonstreningen. Men hvis du trener innsikt, fester du ikke oppmerksomheten bare på ett spesielt punkt. Du prøver heller å være åpen for det som er til stede i øyeblikket, uansett hva det måtte være.

Var dette litt uklart? Vi skal komme tilbake til det, for det meste av denne boken handler om nettopp dette. Foreløpig vil jeg bare si litt om forholdet mellom disse to treningsveiene. Det er ikke snakk om enten/eller. Det er snarere slik at disse to treningsveiene utfyller hverandre. Konsentrasjonstreningen kan gi avstressing i hverdagen, men viktigere er det at den gjør det mye lettere å praktisere innsikt. Innsiktstreningen er ifølge tradisjonen den eneste som fører fram til full erkjennelse, men tankene våre er så ustadige og flakkende, at uten en viss grad av konsentrasjon, kommer vi ingen vei.

Derfor la vi vekten på konsentrasjon i den første øvelsen.

Her skal du få en litt annerledes konsentrasjonsøvelse. Sitt som før og følg med på pusten. Men i stedet for å tenke "opp, ned" eller "stiger, synker", skal du bare ganske enkelt telle åndedragene. Tell for eksempel bare på utpust: "(inn) en, (inn) to, (inn) tre ...". Eller tell på en annen måte, det er ikke så viktig. Når du kommer til ti, begynner du på en igjen. Mister du tellingen, begynner du rolig fra en igjen. Dette er en ren konsentrasjonsøvelse, som du

ofte kan vende tilbake til. Noen foretrekker for eksempel å begynne hver sitteøkt med et par minutters telling, for å samle seg litt før de går over til innsiktstrening.

Problemer?

Kanskje har øvingsstundene gått uten noe problem i det hele tatt? Bra!

Men dersom du kjenner deg igjen i noen av de problemene jeg nevner her, kan det hende du også kan finne praktiske tips til løsninger.

Kropp og sittestilling

Du må prøve deg fram. Men ikke gi opp den enkelte sittestillingen for tidlig. Gi den en sjanse. Det hele har mye med vane og trening å gjøre.

Kontroller at beina ikke ligger i skadelig press på noe punkt, og at kneleddene ikke kommer i en unaturlig pressituasjon. Mange mediterende har dessverre ikke vært tilstrekkelig klar over farene ved å presse sener og ledd mot i uvante sittestillinger, og har fått problemer med hofter eller knær som kan følge dem resten av livet.

Kjenn etter at ryggen er rett, slik at ryggraden hviler i naturlig balanse.

Slapp av i skuldrene og nakken.

Ta gjerne noen bevisste avspenningsøvelser med det samme du har satt deg. Begynn med tærne. Spenn musklene bevisst. Slapp dem deretter helt av. Gå videre med foten – spenning og avspenning. Arbeid deg opp gjennom kroppen, og pass på at du får med deg musklene i ansiktet, omkring munnen, i pannen og rundt øynene. Her sitter det ofte ganske komplekse muskelspenninger i form av “hverdagsuttrykket” eller “hverdagsmasken” vår. De kan være som spente buestrenger. Gjør grimaser, og slapp deretter av i ansiktet.

Vær ingen og ingenting.

Likevel kan det oppstå smerter i kroppen. uansett hvilke knep du benytter. Blir smertene for ille, så skift rolig stilling. Men ikke gjør det for tidlig. Prøv om du kan holde ut en stund før du skifter stilling. Mer om dette lenger ned.

Sinnet

Her kan det dukke opp mye rart, men det skal vi komme tilbake til i de videre øvelsene. Så inntil videre: bare fortsett med grunnøvelsen. Ta gjerne en eller to uker til med daglige sitteøkter der du øver oppmerksomhet på pusten, før du i det hele tatt leser videre.

Oppmerksomhet på kroppen

Nå går vi videre med de egentlige innsiktsøvelsene.

Du sitter.

Begynn som før. Kjenn at du slapper av, la oppmerksomheten samle seg om pusten og pustebevegelsene. Men nå kan det være på tide å studere noe mer enn bare pusten. Begynn å bli litt oppmerksom på inntrykk fra kroppen for øvrig. Kan du kjenne trykket der kroppen din hviler mot underlaget? Eller gjør det litt vondt i et av knærne? Kanskje du merker en lett kløe på kinnet? Eller ... ?

Du trenger ikke å gjøre noe spesielt for å oppdage sanseinntrykkene fra kroppen. De er der hele tiden, i vekslende styrke. Du har merket dem før også, men i forrige øvelse vendte du hele tiden tilbake til åndedrettet. Nå kan du begynne å la oppmerksomheten dvele litt ved de signalene kroppen sender. Vær nysgjerrig, forskende. Spør deg selv (om ikke nødvendigvis med ord): Hvordan kjennes dette? Hva opplever jeg akkurat nå? Hvor er kilden til disse inntrykkene?

Det som er viktig, er at du har gitt deg ut på en utforskning av virkeligheten, og da må du ikke ta noe for gitt på forhånd. Kast autoritetene over bord. Still spørsmålstegn ved alt du tror du vet fra før av. Men stol på instrumentene dine. Det vil si: stol på de sanseinntrykkene du mottar til enhver tid. De er ekte. Det hender vi tolker dem feil, men sanseinntrykkene i seg selv er ekte. Det er nettopp disse som er din virkelighet her og nå. Bare du vet hvordan de kjennes. En annen sak er at du trenger trening for å finstille og fokusere instrumentene (sansene), slik at de virkelig kan hjelpe deg til en dypere forståelse av virkeligheten.

Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Dette avsnittet går igjen som et refreng i Mahasatipatthanasutta, og sier noe uhyre viktig om den holdningen du bør ha mens du utforsker kroppen og virkeligheten.

Kjenner du at det klør, tenk "klør", og fokuser oppmerksomheten på nettopp dette sanseinntrykket. Slipp taket i pusten. Men kanskje er kløen såpass svak at oppmerksomheten vender tilbake til pusten av seg selv. Det er greit, la den gjøre det, og vend tilbake til å observere "stiger, synker" igjen. Du trenger ikke å sitte og lure på hva du skal rette oppmerksomheten mot. Den vil helt av seg selv rette seg inn mot det inntrykket som i øyeblikket er sterkest. La den gjøre det, så lenge du bare bevisst følger med, og vet hva som skjer.

Kjenner du en smerte et eller annet sted (i kneet eller ankelen, for eksempel), skal du ikke gjøre noe for å lindre denne smerten. I alle fall ikke med det samme. Det betyr ikke at du skal drive med noen slags form for selvplaging, askese eller fakirkunster. En annen sak er det hvis du kjenner at det gjør vondt samme sted hver gang du sitter. Da bør du kanskje finne en bedre stilling. Sitter man ofte og lenge feil, kan det føre til skader, og det er jo ikke noe mål. Men det er et faktum at smerter av forskjellige slag er en uunngåelig del av vår tilværelse. Så når vi nå har en enestående sjanse til å utforske smerten under kontrollerte forhold og lære noe viktig, ville det være dumt å kaste denne sjansen over bord uten videre. Litt vondt her eller der mens man sitter, er helt ufarlig. Sitt derfor heller og følg med på denne smertefølelsen. Se hva den egentlig er, hva den består av, og hva den gjør med deg. Tenk "smerte", og følg med. Kanskje du oppdager at smerten føles sterkere når du retter oppmerksomheten mot den. Tenk "sterkere smerte". Kanskje oppdager du at smertefølelsen gjør deg sint eller redd. Tenk "sint" eller "redd". Men prøv likevel å sitte rolig. Greier du å holde oppmerksomheten rettet mot smertefølelsen litt lenger, kan det ofte hende at den blir svakere igjen. Tenk "svakere smerte". Kanskje blir den helt borte, og du vender oppmerksomheten mot neste inntrykk.

Men dette er som sagt ikke noe kurs i askese. Blir det for ille, så blir det for ille. Da gjør du det som trengs. Retter ut kneet, klør deg, beveger deg eller hva det nå måtte være. Siden skal vi se på hvordan dette kan gjøres uten å bryte treningen.

Vi begynte med pustebevegelsen og utvidet øvelsen til å betrakte hele kroppen. Som du sikkert har innsett selv allerede, er det samme sak det dreier seg om. Inntrykk fra pustebevegelsene er bare en del av inntrykkene fra hele kroppen. Når du betrakter pusten, betrakter du kroppen.

Sitt gjerne en halv time hver dag og følg med på kroppens signaler. Du kommer til å oppdage at dette er en variert og spennende øvelse, som kan lære deg mye. Og du kan ta den med deg over i hverdagen. Når du har litt ledig tid, på bussen eller hvor som helst, kan du rette oppmerksomheten mot kroppen noen minutter og følge med på hva som skjer.

En annen metode som nevnes i *Mahasatipatthanasutta*, er systematisk å la oppmerksomheten sveipe gjennom hele kroppen og betrakte hver del og hvert organ:

Og videre, betrakter du nettopp denne kroppen fra fotsålene til hårspissene og ned igjen, omgitt av huden, fylt av mange slags urenheter: I denne kroppen er det hodehår, kroppshår, negler, tenner, hud, muskler, sener, knokler, beinmarg, nyrer, hjerte, lever, mellomgolv, milt, lunger, tarmer, spiserør, magesekk, ekskrementer, galle, slim, puss, blod, svette, fett, tårer, lymfe, spytt, snørr, leddvæske og urin.

Denne øvelsen er i første rekke ment som en terapeutisk øvelse for den som er kroppsfiksert. Den legger særlig vekt på å se kroppens motbydelige aspekter, som en hjelp til å fri seg fra kroppsfikseringen. *Mahasatipatthanasutta* har også en øvelse der man skal se for seg at kroppen råtner og går i oppløsning, som en meditasjon på døden. Dette er sterk medisin mot kroppsforherligelse! Men disse øvelsene er begge noe spesialiserte, og vi velger derfor å la dem ligge.

Når du sitter, kan du gjerne forsøke å veksle mellom konsentrasjon og innsikt. Som du sikkert husker, trener du konsentrasjon når du bevisst styrer oppmerksomheten tilbake til et bestemt fokuseringspunkt (som for eksempel åndedrettet) hver gang den gir seg ut på vandring. Innsiktstrening er ikke-manipulerende. Du lar oppmerksomheten vandre som den

vil, men følger med fra øyeblikk til øyeblikk, slik at du observerer hva som skjer. Det vil si – inntil videre bør du nøye deg med å la den vandre rundt i kroppens mangfoldige signaler, så litt styring får du fremdeles utøve.

Oppmerksomhet på sansene

Du sitter. Begynner som før. Følg med på pusten en liten stund, til du kjenner du er avslappet, men oppmerksom. Nå kan du enten sitte med øynene lukket, eller du kan også ha halvåpne øyne og la blikket hvile på golvet ca. en meter framfor deg, uten å fokusere spesielt på det du ser.

Hører du noe? Trafikk? Barn? Vind? Fugler? I så fall, tenk "hører". Ikke legg noen energi i å analysere lyden, ikke prøve å finne ut hva du hører. Bare merk deg at hørselen er i funksjon, at du hører. Hvis lyden blir sterkere, tenk "sterkere", osv. Hvis lyden blir borte, eller hvis den blir så svak at du ikke fester deg ved den lenger, kan du la neste inntrykk overta. Hvis det ikke er noen spesielt sterke inntrykk i øyeblikket, kan du vende tilbake til pusten.

Dufter, smaksinntrykk og synsinntrykk (særlig hvis du har øynene åpne, men også slike uklare fargemønstere som en kan se mens øynene er lukket) behandler du på samme måte. Tenk "lukter", "smaker", "ser".

Ikke styr oppmerksomheten. Den velger selv ut det inntrykket som er sterkest til stede i sinnet fra øyeblikk til øyeblikk. Din oppgave er å være observatør og merke deg det som skjer.

Som du sikkert har innsett, er de øvelsene du hittil har arbeidet med, bare å anse som spesialtilfeller av øvelsen i sanseobservasjon. For observasjon av åndedrett og kropp er ikke noe annet enn observasjon av berøringssansen. Denne sansen er fordelt over hele kroppen, både innvendig og utvendig, men vi har forsøkt å observere den bare på ett enkelt sted, nemlig i åndedrettsbevegelsene. Nå utvider vi altså øvelsen til å omfatte de øvrige sanseportene.

Sinnet mottar uopphørlig inntrykk fra de seks sanseportene. Disse inntrykkene er hele vår verden, de er hele vår virkelighet. Bare ved nitid oppmerksomhet og analyse av disse impulsene kan vi begynne å forstå hva som egentlig foregår.

Seks sanseporter? Vi har nevnt fem: berøring (kroppen), syn, hørsel, luktesans og smak. Hva er så den sjette sanseporten? Tenk etter selv. Mens du har holdt på med øvelsene, har du nok allerede merket det for lenge siden. Hva er det som dukker opp i sinnet, utenom kroppsinntrykk, hørselsinntrykk, osv.? Nettopp – tanker og følelser. Tanker av alle slag – minner, dagdrømmer, planlegging. Og følelser av alle slag, både gode og vonde.

Selve sinnet kan du regne som den sjette sanseporten. Dette er ikke noen form for mystikk. Glem alt du har hørt om "den sjette sans" i en eller annen overnaturlig betydning. Det er ikke det det er snakk om her. Dette er helt konkret, og du har observert det selv. Det er ganske enkelt snakk om hva som er til stede i bevisstheten fra øyeblikk til øyeblikk.

Venner vi oss til å observere sanseinntrykkene med skjerpet oppmerksomhet, vil vi kunne oppleve at vi får skarpere blikk for skjønnheten i naturen. Fargene gløder sterkere og fuglene synger klarere når vi er observerer med klar oppmerksomhet. Dette kan gi intens naturopplevelse og glede, slik Kassapa gir uttrykk for i sitt vakre dikt om natur- og meditasjonsopplevelser (se mot slutten av boken).

Observasjon av sansene kan også kombineres med observasjon av hvordan sanseinntrykkene påvirker oss. Dette kan avsløre viktige aspekter ved sinnets underliggende prosesser. *Mahasatipatthanasutta* spesifiserer det slik:

Hva er det som er tiltalende og behagelig her i verden? Øye, øre, nese, tunge, kropp og sinn er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Synlige former, lyder, dufter, smaksfornemmelser, berøringer og tanker er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Synsbevissthet, hørselsbevissthet, luktebevissthet, smaksbevissthet, kroppsbevissthet og sinnsbevissthet er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Synsinntrykk, hørselsinntrykk, lukteinntrykk, smaksinntrykk, kroppsinntrykk og tankeinntrykk er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

De følelser som kommer av disse seks inntrykk er tiltalende osv.

Identifikasjon av disse seks objekter er tiltalende osv.

Intensjoner angående disse seks objekter er tiltalende osv.

Begjær etter disse seks er tiltalende osv.

Å begynne å tenke på disse seks er tiltalende osv.

Å la tanken dvele ved synlige former, dvele ved lyder, dvele ved dufter, dvele ved smaksfornemmelser, dvele ved berøringer og dvele ved tanker er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Dette er en beskrivelse av hvordan jakten på det tiltalende og behagelige, analogt med dette flukten fra det utiltalende og ubehagelige, er en naturlig følgesvenn til alle sinnets prosesser. Vi styres av vårt "liker" og "liker ikke". Men, som det videre sies, det er også mulig å gå inn på et hvilket som helst stadium av prosessen og bryte denne automatikken, slippe taket i koblingen til "liker" og "liker ikke":

Hva er det som er tiltalende og behagelig her i verden? Øye, øre, nese, tunge, kropp og sinn er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synlige former, lyder, dufter, smaksfornemmelser, berøringer og tanker er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synsbevissthet, hørselsbevissthet, luktebevissthet, smaksbevissthet, kroppsbevissthet og sinnsbevissthet er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synsinntrykk, hørselsinntrykk, lukteinntrykk, smaksinntrykk, kroppsinntrykk og tankeinntrykk er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

De følelser som kommer av disse seks inntrykk er tiltalende osv.

Identifikasjon av disse seks objekter er tiltalende osv.

Intensjoner angående disse seks objekter er tiltalende osv.

Begjær etter disse seks er tiltalende osv.

Å begynne å tenke på disse seks er tiltalende osv.

Å la tanken dvele ved synlige former, dvele ved lyder, dvele ved dufter, dvele ved smaksfornemmelser, dvele ved berøringer og dvele ved tanker er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Med dette er vi allerede på god vei inn i neste øvelse.

Oppmerksomhet på tanker og følelser

Dette er den vanskeligste, men kanskje mest spennende delen av oppmerksomhetstreningen. Metoden er som tidligere. I det øyeblikket du merker en tanke er til stede, gjør du et mental notat av det. Tenk "tenker". Eller eventuelt "minnes", "planlegger", osv. Merkelappen er ikke viktig. Bruk det som passer best i øyeblikket. Men ikke legg for mye energi i å velge ut et passende navn. Ikke lag deg en mengde forskjellige merkelappkategorier. Det enkle er gjerne det beste. "Tenker" er brukbart i de aller fleste tilfellene. Prøv å fange tanken i det øyeblikket den oppstår. I begynnelsen oppdager du kanskje at du har dagdrømt en god stund allerede, før oppmerksomheten din våkner såpass at du kan merke deg bevisst hva som foregår.

Tankene er som trollene i eventyret. De sprekker når sola står opp. I det øyeblikket oppmerksomhetens skarpe lys identifiserer en tanke, er den kanskje borte igjen. Men snur du ryggen til den (i mental forstand), kan det hende den spretter fram på nytt. Da kan det hende du merker den på et tidligere stadium, og kan notere deg "tenker".

Følelser og stemninger er ikke alltid så lette å oppdage. De er så grunnleggende i vår psyke at vi har lett for å overse dem. Men i det øyeblikket du merker at du føler deg irritert,

merk deg “irritert”. Kjeder du deg, merk deg “kjeder meg”. Er du glad, merk deg “glad”. Slik merker du deg også andre følelser og setter ord på det du observerer.

Hvordan betrakter du følelsene som følelser?

Når du opplever en god følelse, merker du deg: Opplever en god følelse. Når du opplever en vond følelse, merker du deg: Opplever en vond følelse. Når du opplever en følelse som verken er vond eller god, merker du deg: Opplever en følelse som verken er vond eller god.

Hvis du har fulgt opp øvelsene til nå, har du kanskje praktisert i en måneds tid eller så, og øvd regelmessig hver dag. Du begynner å få trening, og konsentrasjonsevnen er blitt bedre. Nå foreslår jeg at du utvider den daglige treningsperioden til tre kvarter, eller gjerne en time, om du har anledning. Da får du mye bedre anledning til å observere det som skjer i kropp og sinn.

Slik betrakter du dine egne følelser som følelser, eller du betrakter andres følelser som følelser, eller du betrakter både dine egne og andres følelser som følelser. Du betrakter hvordan følelsene oppstår, du betrakter hvordan følelsene blir borte, eller du betrakter hvordan følelsene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at følelsene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du følelsene som følelser.

Ikke vurder. Ikke døm. Observer. Legg merke til det inntrykket, den følelsen eller den tanken som er til stede i bevisstheten i øyeblikket. Slipp deretter taket i den, og vær åpen for det som måtte dukke opp i neste øyeblikk.

Du vil oppdage at mange av de tankene som dukker fram, ikke er slike du ville like å vedkjenne deg offentlig. Fantasier, skjulte aggresjoner og annet grums dukker fram fra underbevisstheten. Ikke prøv å drive dem vekk. Aksepter det som kommer fram, merk deg det, og slipp taket i det igjen. Aksepter at det er en del av deg, uten å prøve verken å holde

fast på det, eller fortrenge det. Ikke forsøk å styre det. Du kan oppleve vonde stunder mens du trener slik. Mental smerte som kan være like sterk som fysisk smerte. Men hvis du fortrenger inntrykkene, tankene og følelsene, blir du ikke kvitt dem. La dem heller spille seg ut, tømme seg og miste kraften sin av seg selv.

På denne måten kan du lære mye om deg selv som du ikke var klar over før. Samtidig har det en rensende effekt på sinnet. Dette er to av de fordelene treningen gir. Du begynner å få glimt av hvordan sinnet og kroppen fungerer. Kanskje du allerede har begynt å få en anelse av hva den fullstendige innsikt og frigjøring går ut på – en forsmak? Jeg mener ikke at du kan utlede denne "forsmaken" av mine skriverier. Det jeg mener, er at hvis du har praktisert disse øvelsene med grundighet og flid, kan det hende du har begynt å se det selv.

Slik betrakter du dine egne tanker som tanker, eller du betrakter andres tanker som tanker, eller du betrakter både dine egne og andres tanker som tanker. Du betrakter hvordan tankene oppstår, du betrakter hvordan tankene blir borte, eller du betrakter hvordan tankene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at tankene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du tankene som tanker.

Men her kan det være på plass med en liten advarsel. Som før nevnt kan det ofte skje at systematisk konsentrasjonstrening forårsaker visjoner og lignende. Skulle det skje, så bare merk deg "visjoner", akkurat som du ville merke deg "kløe", og ikke heng deg mer opp i det. Ikke tro du begynner å bli hellig, om du så skulle få himmelen med samtlige engler og kjeruber tredd ned over hodet. Bare merk deg det som skjer, og fortsett treningen. Møter du Gud eller Buddha underveis, så gjør som den japanske mesteren sa: hogg dem ned og gå videre. Eller hvis du ikke er av den voldelige typen, nøy deg med et "Hei!", gjør et mentalt notat: "Traff Gud på veien i dag," og gå videre.

Hvis visjoner og lignende blir så intense at de blir et problem, kan det være tryggest å avbryte treningen inntil videre, og forsøke å komme i kontakt med en erfaren meditasjonsveileder for å få råd.

Prosesser i sinnet

Vi har allerede vært inne på noen av sinnets prosesser, og det viktigste er egentlig at du lærer deg til å observere dem selv, ikke at du leser om dem i en bok. Men kanskje det likevel kan være til hjelp å se litt på hva tradisjonell buddhistisk psykologi sier om saken. Så får du heller selv vurdere om dette stemmer, eller ikke.

Ifølge buddhistisk tradisjon består ikke mennesket av kropp og sjel, men av fem såkalte grupper av personlighetsfaktorer. Disse bør ikke oppfattes som "ting som er", men som "ting som skjer". De fem er form, følelse, identifikasjon, forestillinger og bevissthet:

Du merker deg: Slik er form, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er følelse, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er identifikasjon, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er forestillinger, slik oppstår de og slik blir de borte. Slik er bevissthet, slik oppstår den og slik blir den borte.

"Form" kan betraktes som primære sanseinntrykk i sin rå og ubearbeidede form, før sinnet har rukket å identifisere dem og reagere på dem. Sanseinntrykk oppstår og blir borte i rask rekkefølge. De gir grunnimpulser for videre mentale aktiviteter, og det er derfor det er så viktig å lære dem å kjenne.

Følelser i denne sammenheng er selve grunnfølelsene: "liker", "liker ikke" og "nøytralt". Primærsanseinntrykkene fører umiddelbart til at følelser oppstår, og vi ser at følelsene kommer inn før andre og mer rasjonelle mentale prosesser får en mulighet til å bearbeide inntrykkene. Dette er igjen en uhyre interessant observasjon som stemmer overens med nyere nevrovitenskapelig forskning. Følelsene er uhyre viktige – ikke bare for hvordan vi har det – men også for at vi i det hele tatt skal kunne tenke fornuftig.

Identifikasjon er den prosessen som sammenligner det nye sanseinntrykket med tidligere erfaringer, slik at vi kan gjenkjenne fargen blå som blå, og slik at vi kan oppdage at den samlingen av former og farger vi har foran oss, er ansiktet til vår kjære livsledsager.

Med forestillinger menes tanker, reaksjoner og handlingsimpulser av mange forskjellige slag.

Bevissthet er knyttet til sansemodusen, slik at vi har synsbevissthet for synsinntrykk, hørselsbevissthet for hørselsinntrykk, osv., og mental bevissthet for tanker og følelser.

De fem gruppene av personlighetsfaktorer er blitt oppfattet som en analyse av personligheten i kropp (form) og sinn (de resterende fire gruppene). Men det ville være riktigere å se dem som deler av en prosess, selve den fysisk/psykiske prosess som vi opplever som livet. De gir et observasjonsskjema som gjør det lettere å følge med og observere det som skjer fra øyeblikk til øyeblikk. Dette kan vises ved et enkelt eksempel. Jeg kommer nær en varm ovn med fingeren min. Berøringssansen i huden sender en impuls (form), som øyeblikkelig forårsaker en følelse: dette gjør vondt! Jeg identifiserer inntrykket som smertefull berøring (identifikasjon), og armen får umiddelbart "beskjed" om å trekke seg bort: en handlingsimpuls (forestilling). Jeg registrerer bevisst hva som har skjedd (bevissthet). Denne opplevelsen lagrer seg i min erfaring, og vil være med på å styre min vei utenom varme ovner i framtiden. Jeg involverer meg i en bestemt atferd.

Det er først når man ser det empiriske og dynamiske aspekt av disse gruppene, at man forstår hva dette avsnittet har med oppmerksomhetstrening å gjøre. Meditasjonstreningen går ut på å observere det som skjer i kropp og sinn, og de fem gruppene viser en innfallsvinkel til de reelle opplevelsene.

De forskjellige innfallsvinklene overlapper hverandre. Form kan sees analogt med observasjon av kroppen, følelse med observasjon av følelsene, og de tre resterende gruppene blir da analoge med observasjon av tankene.

Du kan lage en egen oppmerksomhetsøvelse av å betrakte de fem gruppene av personlighetsfaktorer og se dem i funksjon.

Buddhistisk psykologi er rik på andre analyser og beskrivelser, men ettersom denne boken skal ha hovedvekt på praksis, skal vi la det være nok med det som her er nevnt.

Hindringer

Du har sikkert støtt på problemer underveis. Noen har vi allerede tatt opp, og andre har du kanskje allerede både møtt og funnet løsninger på. Men kanskje du likevel kan ha nytte av noen få tips til.

De fleste problemene du støter på, kan sammenfattes under fem punkter, også kalt de fem hindringene. Den første hindringen kan vi kalle enten grådighet, lyst eller sansebegjær. Kanskje du blir sulten eller tørst, kanskje du blir opphisset av seksuelle fantasier, eller det kan være andre ting du får lyst på, slik at du blir sterkt fristet til å reise deg opp og avbryte treningen for denne gang. Hva gjør du så? Først og fremst skal du legge merke til lysten, og akseptere den. Merk deg "sult", eller hva det nå måtte være du har lyst på. Eller bruk fellesbenevnelsen "sansebegjær". Kanskje oppdaget du hvordan den oppsto, hvis du var våken nok i øyeblikket? Se litt på dette begjæret, se på hva det gjør med deg, kjenn etter hvordan det er, hvordan det "smaker". Ønsk det velkommen som en lærer, som kan lære deg noe om deg selv, men ikke som herre og mester. Ikke løp etter begjæret som en slave. Hvis du fortsatt er sulten etter treningen, og det ikke bare er lekkersult som er ute og leker seg, er det ikke noe i veien for å tilfredsstille et fornuftig behov når tiden er inne til det, og innta et måltid mat. Men ikke gjør det mens du trener oppmerksomhet (unntatt når du bruker måltidet som oppmerksomhetstrening – se i avsnittet "Oppmerksomhet i hverdagen"). Kanskje forsvinner begjæret etter en stund. Da observerer og noterer du deg ganske enkelt hvordan begjæret forsvinner og blir borte. På denne måten kan det som ellers ville ha vært en hindring, bli tatt i bruk som emne for observasjon og trening. Hindringen forvandler seg til noe du vokser på.

Hvis det finnes sansebegjær i ditt indre, merker du deg: Jeg har sansebegjær i mitt indre. Hvis det ikke er noe sansebegjær i ditt indre, merker du deg: Det finnes ikke noe sansebegjær i mitt indre. Du merker deg også hvordan sansebegjær som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan sansebegjær som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan sansebegjær som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Den andre hindringen kan vi kalle motvilje. Denne kan ytre seg på så mange måter. Du kan være sint for et eller annet som er hendt deg, noen som har sagt eller gjort noe, en eller annen krenkelse eller urett som dukker opp i minnet. Du kan plutselig bli irritert og lei

av hele treningen. Aggresjon, hat, irritasjon, sinne, kjedsommelighet – motviljen kan ta mange former. Følg samme grunnprinsipp som ovenfor. Erkjenn følelsen som er til stede, aksepter at du er sint. Se hvordan følelsen oppstår, se hva den gjør med deg. Hvordan kjennes det, rent fysisk? Hjertebank, tyngre pust, du blir kanskje varm? Ikke skam deg over følelsen din, like så lite som begjæret var noe å skamme seg over. Aksepter den og ta imot den, men bare som lærer, ikke som herre. Ikke spring opp og ut for å la irritasjonen gå ut over noen. Hvis harmen skyldes en urett som du kan rette på senere, så gjør det først når harmen har lagt seg, ikke før. I mellomtiden observerer du og ser hvordan motviljen svinner hen og blir borte. Hindringen er blitt et hjelpemiddel.

Eller hvis det finnes motvilje i ditt indre, merker du deg: Jeg har motvilje i mitt indre. Hvis det ikke er noe motvilje i ditt indre, merker du deg: Det finnes ikke noe motvilje i mitt indre. Du merker deg også hvordan motvilje som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan motvilje som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan motvilje som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Den tredje hindringen er ikke særlig dramatisk, men plagsom nok likevel. Sløvhet og treghet, kan vi kalle den. Du blir søvnig når du sitter stille så lenge. Du kjenner problemet? Hvordan behandler du så denne hindringen? Som før: aksepter den, observer den, følg med , zzzz ... Du våkner med et rykk, like før pannen smeller i golvet. Det finnes forskjellige måter å takle dette på. En måte er å passe på å trene bare når du føler deg opplagt. Blir du likevel søvnig, kan du forestille deg at du betrakter et stort, hvitt lys. Eller du kan trekke pusten ekstra dypt et par ganger. Hvis dette ikke hjelper, kan det være best å skifte over fra å sitte, til trening i bevegelse, en treningsform vi skal komme tilbake til. Selvfølgelig kan det også hende at du virkelig trenger søvn. Da kan det være fornuftig å ta en liten lur, og heller trene mer siden.

Eller hvis det finnes sløvhet og treghet i ditt indre, merker du deg: Jeg har sløvhet og treghet i mitt indre. Hvis det ikke er noe sløvhet og treghet i ditt indre, merker du deg: Det finnes ikke noe sløvhet og treghet i mitt indre. Du merker deg også hvordan sløvhet og treghet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan sløvhet og treghet som er

oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan sløvhet og treghet som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Fjerde hindring er rastløshet, en indre uro. Du klarer ikke å samle deg, får ikke til å konsentrere deg om noe som helst. Da har du likevel noe å observere, nemlig din egen rastløshet. Er du stresset, så aksepter "stress". Er du nervøs og tankene bare flakker omkring, så prøv å bruke dette som observasjonsobjekt. Treningen går jo nettopp ut på å observere det som er til stede i øyeblikket, ikke sant? Og hvis du er stresset, så er du stresset. Se hva du kan lære av det, her og nå.

Eller hvis det finnes uro og bekymringer i ditt indre, merker du deg: Jeg har uro og bekymringer i mitt indre. Hvis det ikke er noe uro og bekymringer i ditt indre, merker du deg: Det finnes ingen uro og bekymringer i mitt indre. Du merker deg også hvordan uro og bekymringer som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan uro og bekymringer som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan uro og bekymringer som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Femte hindring er usikkerhet. Du er kanskje usikker på om du trener riktig eller om du har forstått metoden riktig. Er egentlig forklaringene her i denne boken gode nok? Du har kanskje hørt om noen som praktiserer helt annerledes – kanskje mer effektivt? Det finnes andre læremestere og andre tradisjoner som har en helt annen innfallsvinkel – kanskje de har mer rett? Og er nå egentlig denne metoden skikkelig utprøvd, er det andre som har fått den til?

Eller hvis det finnes uvisshet i ditt indre, merker du deg: Jeg har uvisshet i mitt indre. Hvis det ikke er noe uvisshet i ditt indre, merker du deg: Det finnes ingen uvisshet i mitt indre. Du merker deg også hvordan uvisshet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan uvisshet som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan uvisshet som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Jeg kunne naturligvis ha prøvd å argumentere for å forsøke å overbevise deg om at all denne tvilen er grunnløs. Men det er ikke slik det skal gjøres i den praktiske treningen. Aksepter heller tvilen når den oppstår. Erkjenn din egen usikkerhet. Se hvordan den oppstår, hvordan den kjennes, hvordan den blir borte igjen. Din egen praksis vil gi deg gode nok svar på disse usikkerhetsmomentene. Her har jeg med vilje forsøkt så godt som mulig å tone ned de teoretiske aspektene av treningsmetoden, og heller holdt meg til det praktiske. Nettopp for å forsøke å unngå at du godtar metoden ut fra intellektuell overbevisning eller tro. Nettopp for at din egen praksis og erfaring skal gi deg mulighet til egne vurderinger, muligheter til å utvikle en begrunnet tillit til metoden, basert på egne opplevelser.

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de fem hindringene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

De sju oppvåkningsfaktorene

De gamle buddhistiske tekstene inneholder en mengde praktiske råd og veiledninger som kan være til hjelp under innsiktstreningen. Ofte er rådene satt opp som lister, for da er de lettere å lære seg utenat.

En slik liste er den som kalles de sju oppvåkningsfaktorene. De blir regnet opp slik:

Og videre tar du opp de sju oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de sju oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Hvis oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er til stede i ditt indre, merker du deg her: Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er til stede i mitt indre. Hvis oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet ikke er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er ikke til stede i mitt indre. Du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Og du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som er oppstått, trenes videre til fullkommenhet.

På samme måte merker du deg de andre oppvåkningsfaktorene: utforskning av fenomenene, energi, glede, indre fred, konsentrasjon, og endelig hvis oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt er til stede i mitt indre. Hvis oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt ikke er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt er ikke til stede i mitt indre. Du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt som ennå ikke er oppstått, oppstår. Og du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt som er oppstått, trenes videre til fullkommenhet.

De fem hindringene var ikke bare relatert til de normale mentale prosesser, men også direkte til meditasjonen og buddhismens metodikk for trening av sinnet. De var på en og samme tid både en anvisning i ren oppmerksomhet og i aktiv kultivering av sinnet. Det samme kan sies om de sju oppvåkningsfaktorene. Men her dreier det seg ikke om problemer og deres løsning, men om positive faktorer, og om å oppmuntre og dyrke fram disse.

Oppmerksomhet er den første av disse oppvåkningsfaktorene, og dette er en nøkkelfaktor, som nevnt tidligere. Treningsmetodikken er klar: se etter om oppmerksomheten er til stede eller ikke. Hvis den ikke er til stede, eller hvis den er svak, anbefaler kommentaren til teksten å prøve å tenke mer systematisk. Den sier videre at oppmerksomhet som oppvåkningsfaktor vil bli styrket av oppmerksomhet og klar forståelse. Den oppfordrer også til å holde seg unna tankeløse mennesker og heller omgås andre som også øver oppmerksomhet.

Utforskning av fenomenene kan sees som et uttrykk for en mer aktiv og våken holdning til alt som skjer, et nysgjerrig og forskende intellekt som ikke bare observerer, men stiller kritiske spørsmål, setter opp modeller og tester disse ut mot observasjonsdata. Til sammen utgjør disse et kraftig verktøy for utforskning av eksistensen.

Kommentarverket *Sumangalavilasini* sier at disse faktorene fremmer utforsking av fenomenene: en forskende grunnholdning, starte fra et rent grunnlag, balanse mellom de fem evnene (tillit, energi, oppmerksomhet, konsentrasjon og visdom), holde seg unna uvettige folk, heller være sammen med forstandige mennesker, og betrakte sinnets og naturens dype prosesser med dyp og analytisk visdom.

Energi. At energisk pågangsmot er nødvendig for å gjennomføre et prosjekt, er selvinnlysende.

Den mediterende bruker listen som et feilsøkingsskjema, og sjekker om hvert av punktene fungerer tilfredsstillende, akkurat slik en pilot sjekker flyet sitt før start. Hvis energien er sviktende, anbefaler *Sumangalavilasini* flere tiltak: Tenk over de smertefulle tilstander man kan havne i hvis man ikke gjennomfører prosjektet, og hvilke fordeler det gir hvis man fullfører. Se framover på treningsveien, tenk på det man skylder de som hjelper til med mat o.l., tenk over hvilken stor tradisjon man er en del av, og tenk på lærerens gode egenskaper, osv.

Glede. Det er interessant å se at glede regnes som en faktor som bidrar til oppvåkning, til å nå det høyeste mål. Dette belyses ytterligere i et utdrag fra en annen av de gamle buddhistiske tekstene, *Patisambhidamagga*. Et av kapitlene gir en analyse av forskjellig slags visdom. Det begynner med å spørre hva slags visdom man utvikler når man betrakter slike fenomener som det at alt er i forandring, at alt kan gjøre vondt, og at ingenting er underlagt vår egokontroll. Og hvilken visdom utvikler man hvis man vurderer å vende seg bort fra det hele, hvis man mister lysten og helst vil gi avkall?

Som svar setter *Patisambhidamagga* opp en katalog over ulike grader av visdom, og konkluderer med at den som virkelig fatter og innser alle de fenomener som er nevnt i spørsmålene ovenfor, oppnår den høyeste grad av visdom, nemlig den smilende visdom.

Men hvordan fungerer så den smilende visdom? Lenger ut i samme kapittel får vi en nærmere analyse:

Hva menes med smilende visdom?

Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han oppfører seg godt mot andre. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler

mye, som er fylt av glede og munterhet, han vet å styre nytelseslysten. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han spiser med måte. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han liker å holde seg våken. Slik utvikler han god moral, konsentrasjon og visdom. Han gjør seg fri, ved hjelp av fullkommen og frigjørende innsikt og visdom. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vet hvordan han skal meditere, og han liker å praktisere meditasjon. Han trenger inn i de fire edle sannheter, utvikler oppmerksomhet og energisk pågangsmot, og får styrke til å gjennomføre det han har satt seg som mål. Han vokser i overbevisning og kraft, og utvikler de sju oppvåkningsfaktorene. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vandrer de edles vei, og kan nyte godt av treningens frukter. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han trenger inn i den dypeste visdom og når fram til det endelige mål, som er å virkeliggjøre lindringen. Med smilende visdom oppnår man alt dette, det er dette som er smilende visdom.

Smilet og den befriende latter blir altså først beskrevet som noe som kommer av seg selv når vi forstår tilværelsens sanne natur. Deretter sier teksten at smil og latter i seg selv også er direkte medvirkende årsaker til frigjøring og innsikt. Noe paradoksalt uttrykt: Buddhismen tar humor og glede på alvor, slik at man så å si kan le seg rett inn i saligheten.

Og skulle det være mangel på glede, anbefaler *Sumangalavilasini* bl.a. å tenke på den våkne, på sannheten og på munkefellesskapet, tenke på godhet og giverglede, tenke på stillhet, velge sin omgang med omhu, og reflektere over slike tekster som gir glede.

Indre fred. Det er interessant å legge merke til hvilke tiltak *Sumangalavilasini* anbefaler for å roe seg ned innvendig: spise god mat, oppholde seg i et godt klima, finne behagelige stillinger, se at hver må bære ansvaret for egne gjerninger, og selvfølgelig holde seg unna stressede mennesker og heller omgås slike som selv er rolige og avbalanserte. Altså ingen askese, men nyte livet med nøkternhet, og komme i indre balanse gjennom glede og tilfredshet.

Konsentrasjon omfatter ikke bare de dypt konsentrerte tilstander, men også konsentrasjon i sin alminnelighet. *Sumangalavilasini* sier at den kjennetegnes av det å være konsentrert, urokkelighet og fravær av forvirring. Videre sier den at faktorer som hjelper

konsentrasjonen er: å starte fra et rent grunnlag og finne balanse mellom de fem evnene (tillit, energi, oppmerksomhet, konsentrasjon og visdom). Videre at man bør velge et fornuftig emne å konsentrere seg på, velge rette tid for å gå inn i konsentrasjonen og ut av den igjen, finne noe å glede seg over og betrakte sinnet objektivt fra tid til annen. Man bør også holde seg unna ukonsentrerte folk og heller være sammen med andre som øver konsentrasjon, tenke over dypmeditasjon og frigjøring, og beslutte å gjennomføre disse.

Sinnslikevekt vil si å innta den nøytrale og upartiske tilskuers rolle. Veie det ene mot det andre, og ikke la seg drive til ytterligheter.

Sumangalavilasini anbefaler at den som har vanskeligheter med å finne fram til likevekt i sinnet bør prøve å ha et avbalansert forhold til mennesker og til ting, holde seg unna dem som er nevrotiske eller partiske, og heller være sammen med harmoniske og avbalanserte menneseker.

Disse sju oppvåkningsfaktorene i et avbalansert forhold til hverandre vil ha positiv mentale effekter for de fleste, ikke bare for dem som søker oppvåkning etter buddhistisk tradisjon. Og søker man innsikt og oppvåkning, kan de betraktes som viktige medspillere. Disse tre faktorene: utforskning av fenomenene, energi og glede, utgjør til sammen den aktive gruppen. De er utadrettede og søker stadig videre. De tre neste: indre fred, konsentrasjon og sinnslikevekt, er mer passive eller innadrettede, og svarer til dels (hvis vi ser bort fra manglende tros-element) til det som i andre tradisjoner omtales som fromhet. Den første av faktorene, derimot: oppmerksomhet, sørger for balanse og harmoni mellom de aktiviserende og de passiviserende elementene, noe buddhismen med sin lære om middelveien legger stor vekt på.

Og vi tar med refrenget, som er så viktig at vi gjerne kan koste på oss enda en gjentagelse:

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes

uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de sju oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Bevegelse

Grunnøvelser

Til nå har du sittet stille under treningsøktene. Ett sted var det nødvendig å begynne, men risikoen med dette er at du kanskje har fått en vrangforestilling om at denne treningen bare kan foregå når man sitter stille?

Slik er det ikke. Oppmerksomhet kan øves mens du går, står, sitter eller ligger. Som *Mahasatipatthanasutta* sier det:

Og videre, når du går, merker du deg: går. Når du står, merker du deg: står. Når du sitter, merker du deg: sitter. Når du ligger, merker du deg: ligger. Uansett hvilken stilling kroppen din befinner seg i, så merker du deg den nøyaktig som den er.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Trening i bevegelse er like viktig som trening i sittende stilling – kanskje viktigere. La oss derfor utføre en enkel øvelse.

Sett deg ned og begynn som vanlig. Sitt og fokuser oppmerksomheten på det som er til stede i bevisstheten. Prøv så å foreta en bevegelse under full oppmerksomhet. Det er det

samme hva du beveger, men jeg vil foreslå at du begynner i det små. Løft hånden. Langsomt. Legg merke til hvordan det kjennes, fra øyeblikk til øyeblikk. Merk deg "løfter". Hva kjenner du? Bevisstheten mottar signaler om en lang rekke detaljer fra hud og muskler, bare av denne enkle, lille bevegelsen. Senk hånden igjen. Før du senker den, se etter om du kan legge merke til tanken om å senke den – altså intensjonen. Det kan være vanskelig, for bevegelsen følger gjerne svært tett på intensjonen. Men om du kan, merker du deg først "intensjon". Deretter "senker" (langsomt, langsomt). Og til slutt, når hånden berører underlaget, "berører".

Uansett hvilken stilling kroppen din befinner seg i, så merker du deg den nøyaktig som den er.

En slik enkel, liten bevegelse viser seg å være et helt lite show for seg, fullt av innhold og opplevelser, hvis du følger nøye med. Og så kan du etter hvert utvide treningen til å løfte armen og senke den igjen, løfte og strekke begge armene, og senke dem igjen. Det kan kjennes godt når du har sittet stille en stund. Men gjør langsomme bevegelser, slik at du får anledning til å observere flest mulig detaljer. Har du sittet lenge stille, kan du gjerne gjøre flere enkle tøyningsøvelser på denne måten. Bøy for eksempel hodet så langt fram du kan, og slapp av i nakken. La så hodet beskrive en sirkelbevegelse, slik at det i løpet av sirkelen ligger helt over mot den ene skulderen, så langt tilbakelent som mulig, helt over til den andre skulderen og så fram igjen. Langsomt, med full oppmerksomhet. Så den andre veien på samme måte. Gjerne flere ganger.

Uansett hvilken stilling kroppen din befinner seg i, så merker du deg den nøyaktig som den er.

Skifte stilling

Hvis du sitter vondt, kan du lære mye av å bli sittende og følge med på det som skjer. Men, som jeg har sagt før, det er ikke meningen å oppfordre til direkte selvplaging eller askese. Du kjenner selv når du kommer til en rimelig grense for utholdenheten (selv om det kan være

klokt å prøve å tøye den en smule). Nå ser du at de bevegelsene som skal til for å skifte stilling, kan gå inn som en likeverdig del av treningen.

Først observerer du sanseinntrykkene fra kroppen, for eksempel “press”. Så ser du hvilke følelser som oppstår, “vondt”, “liker ikke”. Tanker og følelser, som “frykt” (for at smerten skal bli verre), “intensjon” (ønske om å skifte stilling). Så foretar du langsomt og veloverveid de bevegelsene som skal til, mens du følger oppmerksomt med og merker deg hver detalj, så godt du kan, som nevnt over.

Uansett hvilken stilling kroppen din befinner seg i, så merker du deg den nøyaktig som den er.

Andre stillinger

Som jeg allerede har sagt, er det ikke noe magisk ved sittestillingen. Du kan like gjerne observere kropp og sinn mens du ligger (så sant du ikke sovner), eller står. Prøv begge deler. Men bruk fornuft. Ikke forsøk å stå stille like lenge som du ellers ville sitte!

Gå

Dette er en treningsform du kan få mye glede av og anvende i mange situasjoner. Den kan utføres på mange måter. Jeg skal beskrive to av disse måtene, så er det opp til deg å tillempe dem.

Grunnøvelse

Dette kan sammenlignes med sitteøvelsene. Du trenger å være for deg selv i tjue – tretti minutter, og du trenger en “gangbane” – en korridor, vei, sti, gårdsplass, – som ikke er så kort at du må snu i ett sett. Begynn å gå, overdrevent langsomt, og følg med på hver

fotbevegelse. Ha oppmerksomheten rettet mot fotsålen. La blikket hvile et par meter foran føttene, bare så du ser hvor du går, men uten å hefte deg ved detaljer. Løft foten og tenk "opp". Beveg den framover, og tenk "fram". Sett den ned på underlaget, og tenk "ned". Du deler altså hver fotbevegelse inn i tre faser: "opp, fram, ned". Så den andre foten: "opp, fram, ned". Fortsett slik til du kommer til det stedet du må snu. Da tenker du "opp, sving, ned" i et par skritt, til du har snudd deg helt om, og tar fatt på tilbaketuren. Slik fortsetter du. Dukker andre tanker opp, så noter deg dem mentalt, og vend tilbake til fotbevegelsene. Denne øvelsen blir altså nokså parallell til den første grunnøvelsen, bare med den forskjell at her er det fotbevegelsene, og ikke mellomgolvsbevegelsene, som står i fokus.

Denne vandreøvelsen er nyttig både som fundamental bevegelsesobservasjon og som avveksling fra sitteøvelsene. Mange anbefaler å veksle jevnt mellom disse, slik at du bruker omtrent like lange økter på å sitte som på å gå. På treningssamlinger som varer over flere dager, veksler treningen ofte mellom å sitte en time, gå en time, sitte en time, osv.

Friere øvelser

Gå normalt. Merk deg "går, går", eller "høyre, venstre". Ha oppmerksomheten rettet mot fotsålene, men vær samtidig såpass oppmerksom på omgivelsene at du ser hvor du går, slik at du ikke forårsaker noen ulykke.

Eller: Gå normalt. La oppmerksomheten favne hele kroppen, slik at du kjenner de forskjellige bevegelsene og rytmene som bølger gjennom hele kroppen når du går.

Eller: Gå normalt. Vær oppmerksom på at du går, men vær like oppmerksom på de andre sansene. Kjenn på lufta, se fargene i naturen, hør vind, trafikk, fugler, osv. Kjenn duftene, observer følelsene (glede!).

Noen liker også å kombinere øvelsen med jogging, eller med taiji (t'ai chi).

Uansett hvilken stilling kroppen din befinner seg i, merker du deg den nøyaktig som den er.

Som du ser, blir øvelsene mer og mer “åpne” og virker nokså enkle. I virkeligheten er de slett ikke enkle. Du bør helst ha et solid grunnlag i grunnøvelsen for å få noe ut av de friere øvelsene. Når det blir så mye forskjellig å observere, mister vi lett taket og henfaller til vår vanlige ukonsentrerte og springende tankevirksomhet.

Formaltrening og integrert trening

Formaltrening

Alle sitteøvelsene foregår i en spesiell treningssituasjon. Du setter av tid og sted til treningen. Det samme gjelder den første av vandreøvelsene. Det er dette jeg kaller formaltrening. Du har satt av tid spesielt til “å trene”.

Hvor ofte og hvor lenge skal du trene slik? Det kommer an på hvor god tid du har, hvor ivrig du blir, og hvor rask framgang du ønsker. En gang om dagen er bra, en halv til en time av gangen. Det er den jevne, daglige treningen som teller.

Du kan godt trene for deg selv. Men det er enda bedre å kunne komme sammen med andre interesserte og trene i fellesskap og utveksle erfaringer. Slike grupper finnes, og det å komme sammen regelmessig og trene, er en god hjelp for en ellers kanskje noe vaklende selvdisiplin.

Kan du finne en gruppe og en lærer som samles til regelmessig og systematisk oppmerksomhetstrening, bør du bli med og se hvordan du trives. Hvis miljøet er godt og du føler at det passer for deg, vil dette være til stor hjelp og nytte.

Men foreløpig er det svært få slike grupper etablert i Norge. Derfor vil de fleste måtte klare seg på egen hånd. Det er i en slik situasjon jeg håper denne boken kan være til hjelp.

Hvis du har anledning, er det meget effektivt å kunne trene sammenhengende over litt lenger tid av gangen. En dag, en weekend, en uke, eller mer. Noen synes det høres avskrekkende ut. Men som du sikkert har forstått, sitter man vanligvis ikke timer i strekk uten å røre seg. Det finnes som sagt mange måter å variere treningen på. Hvordan kan du få det til? Har du ei hytte og en fridag, kan du jo ordne det selv. Men det er oftest mest effektivt

å slå seg sammen med andre og for eksempel leie ei hytte. Mye bedre er det å melde seg på et kurs under ledelse av en dyktig lærer. Slike kurs, som kan vare en uke, ti eller fjorten dager, blir arrangert både i Norge og nabolandene. Se etter annonser for kurs i innsiktsmeditasjon, vipassana eller satipatthana.

Oppmerksomhet i hverdagen

Formaltrening er viktig. Men nå er du kanskje kommet så langt at du kan begynne å integrere oppmerksomhetstreningen i hverdagslivet, hvis du da ikke allerede har begynt med dette på egen hånd.

Hvordan?

Vi ser hva *Mahasatipatthanasutta* sier:

Og videre, når du går fram og tilbake, så gjør du dette med klar forståelse. Når du ser på noe eller ser deg omkring, gjør du dette med klar forståelse. Når du bøyer eller retter ut deler av kroppen, gjør du dette med klar forståelse. Når du kler deg eller bærer matskålen din, gjør du dette med klar forståelse. Når du spiser, drikker, tygger og smaker, gjør du dette med klar forståelse. Når du tømmer deg for avføring og urin, gjør du dette med klar forståelse. Så lenge du er våken, enten du går, står sitter, ligger, taler eller tier, så gjør du dette med klar forståelse.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Helt enkelt: Vær oppmerksom. Når du går, vit at du går. Når du setter deg, merk hvordan det kjennes. Når du åpner en dør, merk at du løfter hånden, kjenn berøring mot dørklinken, osv. Ikke spesielt langsomt. Akkurat som du pleier, men med en skjerpet oppmerksomhet. Et måltid kan også brukes som oppmerksomhetstrening. Når du spiser, vær oppmerksom på smak, på tyggebevegelser. Når du sitter med en kopp kaffe eller te, merk intensjon, bevegelser, duft, smak, temperatur, osv. Du kan praktisere treningen like godt på do som på meditasjonsputa!

Når du er sammen med andre mennesker, vær oppmerksom på følelser og tanker: merker du noen negative følelser, så se litt på følelsene før du handler ut fra dem. Dette kan spare deg for mange handlinger du senere kanskje vil angre på. Egentlig er ikke dette noen særlig revolusjonerende nyhet. Det er bare en variant av den gamle teknikken med å telle til ti før du gjør noe overilt, noe forstandige mennesker alltid har kjent til. Den eneste forskjellen er at her er dette en del av et mer omfattende system for observasjon og ettertanke.

Jeg tror ikke jeg trenger spesifisere dette nærmere. Så sant du har fattet grunnideen, følger detaljene av seg selv.

Jeg skal heller ikke si så mye mer om den integrerte treningsformen, der du tar med deg treningen ut i dagliglivet. Så sant du har fulgt opp de øvelsene i formalpraksis som jeg har beskrevet, vil du intuitivt også forstå hvordan du anvender den i hverdagslivet. Men her skal du få noen små tips:

Daglige gjøremål i hjemmet, særlig slike som du kanskje har syntes har vært et ork, kan bli en verdifull kilde til nye øvelser. Hva kjenner du for eksempel mens du vasker opp? Hvilke fysiske sanseinntrykk opplever du? Hvilke følelser og tanker har du mens det skjer?

Når du snakker med andre i familien, med venner eller med kolleger på arbeidsplassen – hvor oppmerksom er du på hva de egentlig sier? Lytter du til dem, eller sitter du bare og tenker over hva du selv i neste omgang skal svare?

Hvis du går en tur ute, hvor oppmerksom er du da på det du ser? Det du hører? Følelsen av vinden mot kinnet? Registrerer du sanseinntrykkene med våken oppmerksomhet, eller går du bare opptatt av en indre dialog der du dikter opp alle de gode replikkene du burde ha sagt, men som ikke du kom på under siste diskusjon hjemme eller på jobben?

Jo bedre du klarer dette, jo rikere vil livet ditt bli. Dette er på mange måter selve essensen i hele den treningsmetodikken vi har skissert her.

Men la det også være sagt at det finnes situasjoner der du bør la treningen ligge. Kjører du bil, for eksempel, skal du ikke ta noen sikkerhetsrisiko ved å tenke meditasjonstrening samtidig!

Alle vil ikke nødvendigvis oppnå samme resultater, og alle vil ikke oppnå resultater like raskt. Det er som det skal være. Vi er ikke like. Du skal følge din egen individuelle progresjon, gå fram i ditt eget tempo, og nå de resultatene du selv finner verdifulle. Ingen skal forsøke å presse seg inn i et stereotypt mønster. Men alle har muligheten til å finne den rette metoden, til å overvinne sorg, smerte, klage og tungsinn, og til å finne lindring.

Holdningsskapende arbeid

Hvis du har fulgt opp den treningen som er skissert fram til nå, har du sikkert lagt merke til at treningen virker inn på ditt forhold til andre. Det kan skje på to måter. Den ene er at etter hvert som du får dypere forståelse av deg selv, ditt eget sinn, dine egne problemer, dine egne smerter – så oppstår en intuitiv medfølelse med alle andre levende vesener. Du ser at vi alle er i samme situasjon. På et mer avansert stadium av treningen vil du se at skillet mellom “jeg” og “andre” faller bort. Hvordan blir det da overhodet mulig å gjøre noen forskjell? Det å betrakte andre som seg selv blir da ingen tom floskel, men en realitet.

Men du har kanskje også merket at den motsatte tendensen kan gjøre seg gjeldende. Det er lett å misforstå treningen slik at du blir mer og mer selvsentrert. Du blir bare opptatt av deg selv, ditt eget sinn og din egen navle. Dette er ikke sunt, verken for treningen, for deg selv eller for dem som omgås deg. Derfor kan det være nyttig med et korrektiv, en holdningsskapende øvelse som motvirker denne tendensen til virkelighetsfordreining.

Du kan bruke noen minutter på begynnelsen eller slutten av sittetreningen til denne øvelsen. Tenk først på deg selv. Ønsk deg alle gode ting, slikt som har virkelig verdi. Tenk omtrent som så (velg ord selv): “Måtte jeg få være frisk og sunn! Måtte jeg få det godt her i livet! Måtte jeg få et langt og lykkelig liv! Måtte jeg få oppleve glede, vennskap og

kjærlighet, og få gleden av å dele dette med andre! Måtte jeg få slippe sorger og bekymringer .... (fortsett selv med å ønske deg alt godt)."

Når du på denne måten har etablert en positiv holdning overfor deg selv, utvider du denne holdningen på en av disse måtene:

a) Tenk på en person som står deg nær og som du er glad i. Tenk som så: "Disse positive verdiene vil jeg dele med NN. Måtte NN få være frisk og sunn! Måtte NN få det godt her i livet! Måtte NN få et langt og lykkelig liv!" osv. Slik fortsetter du til du kjenner at de varme følelsene du omfatter NN med, er ekte og levende. Tenk så på samme måte om en som ikke står deg fullt så nær, deretter om en du føler deg nokså likegyldig overfor. Se om du kan rette like varme følelser mot ham eller henne. Greier du det, kan du senere utvide de vennlige følelsene til også å omfatte noen du ikke liker noe særlig, til du til slutt kanskje også klarer å trekke din argeste uvenn (om du har noen) inn i kretsen av vennlighet og varme. Ikke gå for fort fram her. Vent med de vanskeligste trinnene til du føler det naturlig, ellers lurer du deg selv, men ingen andre.

b) Tenk på dem som er i samme rom som deg: "Disse positive verdiene vil jeg dele med dere. Måtte dere ..." osv. Deretter utvider du sirkelen til å omfatte dem som bor i samme hus, samme nabolag, samme nærmiljø, samme by eller bygd, samme land, helt til du til slutt omfatter hele jorden med vennskap og varme. Ikke bare mennesker, men alt som lever. Og til slutt hele universet.

Du kan bruke lang eller kort tid på disse rutinene. Men ikke glem å avslutte med en fast beslutning om å sette disse vennskapelige følelsene ut i praksis når anledninger byr seg. Vennskapelige følelser som ikke omsettes i handling, kan lett forfalle til skinnhellighet.

En kjent tekst om dette er *Mettasutta*, der Buddha taler om å øve vennlighet og nestekjærlighet:

1. Den som vil følge fredens vei
og gjøre det som er godt og nyttig,
bør følge disse råd:
Forstandig og rettskaffen bør han være,
ja, ytterst redelig,
omgjengelig, mild og forsonlig.

2. tilfreds og fornøyd med lite,
uten for mange gjøremål og med få krav,
med kontroll over seg selv og sine sanser,
beskjeden og uten grådighet.

3. Han bør la være å gjøre noe
som forstandige folk kunne ha grunn til å kritisere.
Tankene hans bør være:
Måtte alle levende vesener finne lykke og fred,
og bli lykkelige til sinns!

4. Ja, alt som har liv,
sterke som svake uten unntak,
om de så er lange, store,
middels eller små, tynne eller tykke,

5. Om vi ser dem eller ikke,
nære eller fjerne,
om de lever nå eller venter på å bli født,
måtte alle levende vesener bli lykkelige til sinns!

6. Måtte ingen svikte en annen
og heller ikke føle forakt for noen,
og heller aldri ønske en annen noe vondt,
verken ut fra motvilje eller i oppfarende sinne!

7. Liksom en mor er villig
til å våge livet for å beskytte sitt eneste barn,
nettopp slik er det grenseløse sinnelag
som han bør utvikle overfor alt som lever.

8. Ja, til alle kanter bør han utstråle
en følelse av vennlighet til hele verden,
en vennlighet uten stengsler,
uten uvilje, uten motvilje.

9. I hver våken stund, –
enten han går, står, sitter eller ligger, –
bør han ha dette for øye.

Dette kalles en høyverdig livsførsel.

Meditasjon og naturopplevelse

Du kan øve oppmerksomhet innendørs, i et stille og fredelig rom, eller du kan øve utendørs, i naturen. Gå gjerne ut og øv oppmerksomhet på en tur i parken, i skogen eller i fjellet. Du kan sitte ned et sted i fred og ro og øve oppmerksomhet på pusten. Eller du kan finne en rolig sti og øve gåmeditasjon. Når du kjenner at du har roet deg ned og samlet sinnet, kan du ta de andre sanseinntrykkene inn over deg.

Se. Ikke la tankene følge de tingene du ser, men bare ta inn farger og former og vit at du ser. Se hvilke følelser som oppstår i forbindelse med at du ser.

Hør. Lytt til naturens lyder. Ikke forsøk å identifisere trost og stær, men vit at du hører. Hva er nært? Hva er fjernt? Hvor går grensen mellom det lyttende "jeg" og selve lyden?

Kjenn. Føl vinden og sola mot huden. Ta på treet, på kvisten, på graset, på fjellet og steinen. Hva kjenner du? Hvilke følelser vekker det?

Treningen kan føre til at sansene og oppmerksomheten skjerpes så sterkt at du kan få svært sterke og vakre naturopplevelser. Disse opplevelsene er ikke i seg selv treningens mål, men snarere et kjærkomment "frynsegode".

At dette var et kjent fenomen også på Buddhas tid, kan vi se av disse versene som er diktet av Kassapa, en av Buddhas nærmeste elever. Her gir han et vakkert uttrykk både for den indre gleden og det skjerpede synet for naturens skjønnhet som innsiktsmeditasjonen kan gi:

Min sjels vidstrakte fjell

Etter måltidet
vandrer jeg, Kassapa,
fjellets steile stier.
Uten bånd

mediterer jeg her –

høyt over angst og redsel.

Etter måltidet

vandrer jeg, Kassapa,

fjellets steile stier.

Uten bånd

mediterer jeg her –

høyt over lystens flammeverden.

Etter måltidet

vandrer jeg, Kassapa,

fjellets steile stier.

Uten bånd

mediterer jeg her –

høyt over sinnets sorte strømmer.

Overstrødd med moskusroser

bølger høylandets saftige enger,

elefantens trompetstøt slår mellom berg ...

– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Som tordenskyer står blåne bak blåne

... og se det kjølige, friske skimmer

av regn i de røde billenes vinger!

– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Kledd i tordenskybankenes farge

kneiser tinder som spir og tårn

over elefantbrølets gjallende ekko ...

– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Åsenes skoger glitrer av regn

og brer sitt løv over vismenn på vandring

og påfugl som skriker i trekronene ...

– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Dette er nok,

det er alt jeg behøver

for å leve i meditasjon.

Dette er alt

en flittig munk behøver

for å trene oppmerksomheten.

Dette er nok,

det er alt jeg behøver

for å leve tilfreds som munk.

Dette er alt

en flittig munk behøver

for å fordype seg i sinnet.

Over åssider dekket av linblomster blå

som regnskyer myldrer vingede skarer

hyllet i brusende, glansfulle fjær ...

– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Fri fra byenes trengsel, befolket
av hjort og gaseller i flokk – og fugl
i fargesprakende, muntre mengder ...
– dette er min sjels vidstrakte fjell.

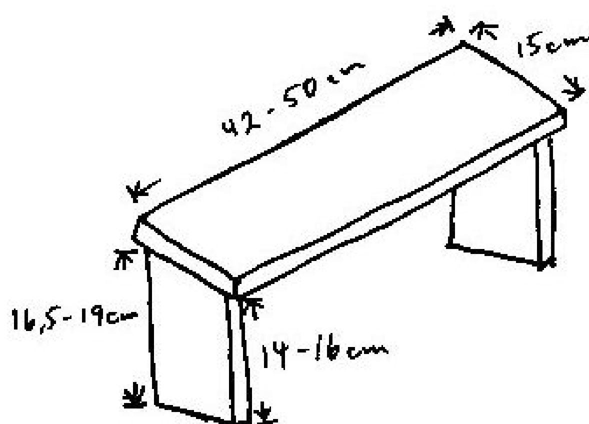
Klare kilder og bekker perler
rundt knivskarp stein – vannliljetjern
svaler apens sorte fjes og slukker hjortens tørst ...
– dette er min sjels vidstrakte fjell.

Ikke engang den vakreste musikk
gir meg slik fryd og glede
som når jeg dypt konsentrert og våkent
skuer den sanne lærens natur!

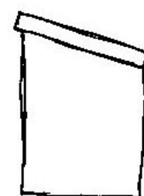
Theragatha 1062–1074

Lag en meditasjonskrakk

Kanskje foretrekker du å sitte på pute. I så fall kan du se bort fra dette kapitlet. Men hvis du vil forsøke å sitte på krakk, er det ikke noen heksekunst å lage seg en. Du kommer langt med et par plankebiter og noen kraftige spiker eller skruer. Skjær til et sete og to føtter som vist på tegningen, og fest dem til hverandre med lim og spiker eller skruer.

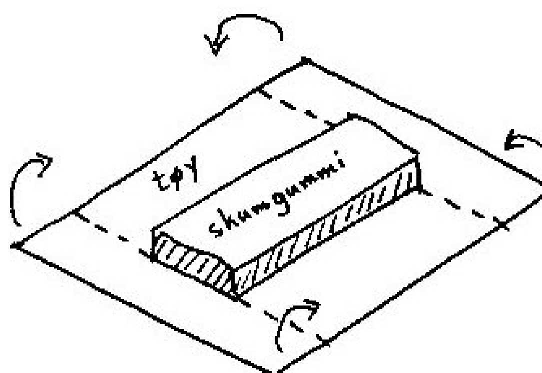


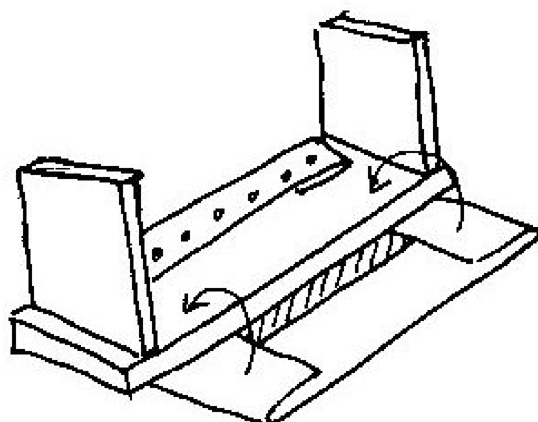
Hvis du etter hvert synes krakken er for høy, kan du skjære litt av føttene på den.



Er den blitt for lav, går det an å lime på lister under føttene på krakken og feste dem med tynne skinner av tre på siden. Hvis vinkelen føles gal, hvis du vil ha krakken litt brattere eller litt slakkere, kan det hende det enkleste er å ta av føttene og sette på et par nye.

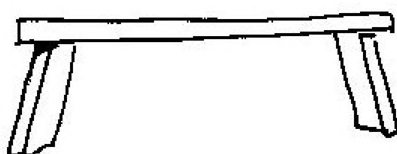
Hvis du liker krakken og regner med å bruke den mye, kan det være lurt å polstre den. Ta et stykke fast skumgummi like bredt som setet og nesten like langt som avstanden mellom krakkens føtter. Finn deretter et stykke slitesterkt stoff som er ca. 10 cm lengre og bredere enn skumgummistykket. Legg skumgummistykket oppå stoffet og brett kortendene over og inn, som vist på skissen.

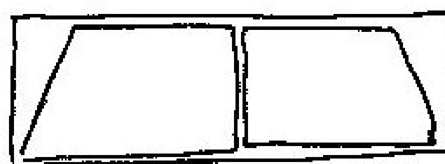




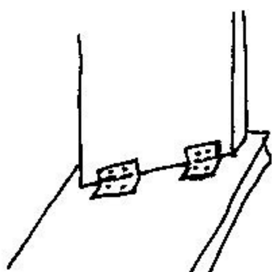
Deretter plasserer du krakken opp ned oppå skumgummien, bretter den ene langsiden av stoffet inn, og stifter det fast til undersiden av krakken. Til slutt strammer du stoffet, bretter inn den andre langsiden, og stifter fast også denne.

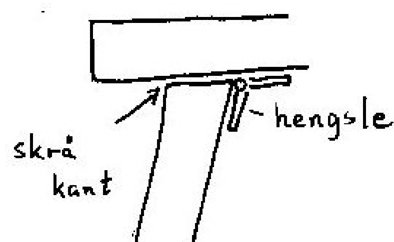
Hvis du av og til skal ha med deg krakken til meditasjonssamlinger, kan det være greit å hengsle føttene slik at du kan klappe sammen krakken. Da blir den lettere å putte ned i en bag.





For at føttene skal brette seg inn parallelt med setet, må du feste dem skrått under setet med hengsler.





Pass også på å skrå føttenes øverste kant, slik at de slår litt utover når du setter opp krakken. Da blir krakken stø og god å sitte på.

Og det er selvfølgelig heller ikke noe i veien for at du polstrer denne sammenleggbare krakken.

Forslag til videre lesning

Her følger pekere til noen bøker som kan være av interesse, og en kort omtale av dem.

Batchelor, Stephen: *Buddhism Without Beliefs, A Contemporary Guide to Awakening*, London 1997.

En moderne innføring i buddhismen som avmystifiserer Buddhas budskap og legger vekt på det sentrale i læren.

Bøttinger, Tone Lie, og Lie, Kåre A. (overs.): *Søstrenes sanger*, Oslo 2000.

Fortellinger om hvordan kvinner i Buddhas samtid opplevde møtet med hans lære og med innsiktstreningen. I personlige og dypt følte dikt kommer kvinnene selv til orde.

Goleman, Daniel: *The Meditative Mind. The Varieties of Meditative Experience*, New York 1988.

Begrepet meditasjon omfatter svært mange forskjellige metoder. Goleman gir en usedvanlig klar og systematisk oversikt over de aller fleste variantene.

Kornfield, Jack: *Living Dharma : Teachings of Twelve Buddhist Masters*, Shambhala Publications 1995.

Denne boken er en ny utgave av den klassiske *Living Buddhist Masters* og inneholder veiledninger fra noen av vår tids fremste meditasjonslærere innenfor theravadabuddhismen. Hvis du bare akter å kjøpe én bok til om innsiktstrening, er dette den boken du bør ha!

Lie, Kåre A. (overs.): *Dhammapada*, Oslo 1976, 1996.

Klassisk samling av vers med buddhistisk livsvisdom.

Lie, Kåre A.: *Prinsen som våknet. Historien om Buddha*, Oslo 1999.

Historien om Buddhas liv og litt om hans lære, fortalt for barn og ungdom.

Nyanaponika Thera: *Oppmerksomhetstrening. Kjernen i buddhistisk meditasjon*, Oslo 1988.

En meget nyttig utdypning av oppmerksomhetsmeditasjonens metode, særlig med vekt på teorien bak den. Boken inneholder også et godt utvalg meditasjonsveiledninger fra klassisk buddhistisk litteratur.

Myreng, Svein: *Våken stillhet. Håndbok i zen og innsiktsmeditasjon*, Oslo 2001.

Boken handler i hovedsak om den samme metoden som jeg har skrevet om, og gir en interessant og verdifull innføring fra en litt annerledes innfallsvinkel.

Nisker, Wes: *Buddha's Nature. Evolution as a Practical Guide to Enlightenment*, New York 1998

En ny og spennende innfallsvinkel til praktisk innsiktstrening. Forfatteren kombinerer buddhismens tradisjonelle lære med et moderne, vitenskapelig studium av kroppens og sinnets funksjoner.

Rahula, Walpola: *Buddhas lære*, Oslo 1991.

Mer enn førti år etter at denne boken ble skrevet, er den fortsatt kanskje den aller beste innføringen i buddhistisk tenkning og livssyn som finnes.

Sujata: *Beginning to see*, Santa Cruz 1975.

En sjarmerende epigrammatisk, håndskrevet bok med enkle pennetegninger som sier noe vesentlig om oppmerksomhetstrening i hverdagen.

Tart, Charles T.: *Mind Science. Meditation training for practical people*, Novato 2001.

Praktiske meditasjonsveiledninger for vesterlendinger av i dag, gitt ved en samling for vitenskapsmenn og -kvinner.

Noen meditasjonsmestere

Det er utgitt mange andre veiledninger i innsiktstrening. Noen bøker er forholdsvis lette å få tak i gjennom internasjonale bokhandlere, mens andre kan være litt vanskeligere å oppspore. I stedet for å forsøke å sette opp en omfattende litteraturliste, vil jeg heller nevne noen dyktige meditasjonslærere. (Listen er ikke komplett! Det finnes også andre som har skrevet gode veiledninger.) Bøker av eller om disse kan gi verdifulle tips til treningen. Forsøk å søke etter dem på Internett og i internettbokhandler:

Achahn (Ajahn) Chah, Aachan Naeb, Ayya Khema, Buddhadasa Bhikkhu, Dhiravamsa, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Mahasi Sayadaw, Stephen Levine, Sayadaw U Pandita, S. N. Goenka, Sobin Namto, U Janaka Chanmyay Sayadaw

Nyttige adresser

Buddhasasana

Kontakt i Tønsberg: Hasse Krystad, 33 32 38 19, hassek@c2i.net

eller Kåre A. Lie, 33 38 55 72, alberlie@online.no

Kontakt i Oslo: Edward Langeland, 22 84 01 42 (dagtid), t.e.langeland@ub.uio.no

http://www.buddhistforbundet.no/bs/

Praktiserer innsiktstrening som beskrevet i denne boken. I skrivende stund grupper i Tønsberg og Oslo.

Dharma-gruppen

Svein Myreng, Mellombølgen 26, 1157 Oslo, tlf. 22 28 44 08

dharma@buddhistforbundet.no

http://www.buddhistforbundet.no/dharma

Praktiserer en blanding av innsiktstrening og zen.

Buddhistforbundet

Pb. 9340 Grønland, 0135 Oslo.

bf@buddhistforbundet.no

http://www.buddhistforbundet.no/

Paraplyorganisasjon for de fleste buddhistgruppene i Norge.

Access to Insight

http://www.accesstoinsight.org/index.html

Nettportal med mengder av nyttige linker til videre informasjoner om innsiktstrening og andre aspekter av theravadabuddhisme.

Kåre A. Lies buddhismeside

http://alberlie.home.online.no

Her har forfatteren samlet diverse artikler, oversettelser og linker om innsiktstrening og andre aspekter av theravadabuddhisme.

Om forfatteren

Kåre A. Lie har arbeidet i skolen i mange år, men er nå oversetter og forfatter. Han har bl.a. hovedfagseksamen i religionshistorie og universitetseksamen i de gamle indiske språkene pali og sanskrit. Lie er særlig opptatt av å gjengi den klassiske buddhistiske litteraturen i norsk språkdrakt, og har vunnet ry som Norges fremste oversetter av buddhistiske tekster fra originalspråkene (*Dhammapada, Søstrenes sanger, Buddhas samtaler, Buddhas fortellinger* o.a.). Han har også oversatt annen buddhistisk litteratur til norsk og har skrevet en Buddha-biografi for barn: *Prinsen som våknet*.

Fra han i 1980 fikk sin første innføring i praktisk innsiktstrening av U Janaka, elev av Mahasi Sayadaw, har han praktisert denne metoden både privat og i grupper som han har tatt initiativet til å danne. Han har også gitt undervisning i den.

Denne boken hviler derfor på tre likeverdige fundamenter: buddhismens klassiske tekster, veiledninger fra meditasjonsmestere i vår egen tid, og forfatterens egne erfaringer gjennom mer enn tjue års praksis.